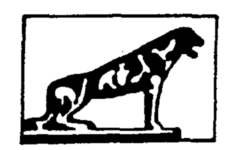
POR EL FUNDADOR DEL CONTROL MENTAL SILVA

JOSE SILVA

Y ROBERT B. STONE

EL METODO SILVA PARA APROVECHAR LA CAPACIDAD DE LA MENTE



javier vergara editor
Buenos Aires/Madrid/México/Santiago de Chile

Título original
THE SILVA MIND CONTROL METHOD
FOR GETTING HELP FROM YOUR OTHER SIDE

Edición original
Pocket Books

Traducción
Emilia R. Ghelfi

ISBN 950-15-0996-6

Impreso en la Argentina/Printed in Argentine.
Depositado de acuerdo a la Ley 11.723

INDICE

PRIMERA PARTE
Cómo desarrollar el contacto

SEGUNDA PARTE
Cómo usar el contacto

PRIMERA PARTE

Cómo desarrollar el contacto

1

¿QUE ES "EL OTRO LADO"?

"¿Puedo obtener ayuda del otro lado?"

Por supuesto que sí.

"¿Quieres decir de Dios?"

Sí, pero antes de sacar conclusiones, mejor espera algunos capítulos.

"¿Cualquier persona puede?"

Sí, cualquiera.

"¿Ahora mismo?"

Ahora mismo.

No sabemos mucho sobre el otro lado. Lo que sí sabemos es que existe. Tú y yo existimos. Somos el efecto de una causa. Esa causa es el otro lado.

Cierta vez pregunté a un escéptico: "¿Quien te da más lástima: un hombre que no tiene apoyos visibles o un hombre que no tiene apoyos invisibles?"

"Visibles", fue la respuesta automática.

Tú podrías responder del mismo modo en este momento. A medida que te compenetres con la ejercitación que propone este libro, comenzarás a ver cuánto más poderosos pueden ser los apoyos invisibles y comprenderás el poder del otro lado.

Hace algunos años, un hombre llamado Lelani Melville Jones escribió un libro titulado *Children of the Rainbow* acerca de unos curanderos nativos de Hawai, los kahunas, y sus métodos para controlar la naturaleza. Cuando el manuscrito estuvo terminado, un perro lo destrozó con los dientes y Jones se vio obligado a empezar el libro. Cuando lo terminó por segunda vez, el manuscrito fue destruido por una filtración de agua. Cuando lo estaba escribiendo por tercera vez, Jones enfermó y afrontó serias dificultades antes de que el manuscrito fuera efectivamente publicado.

En *Children of the Rainbow*, Jones exponía secretos de los kahunas que podrían haber resultado peligrosos si eran revelados demasiado pronto. Por eso los esfuerzos del autor encontraron la resistencia del otro lado y el libro no se publicó hasta el momento oportuno.

En este libro, no estoy revelando secretos de esa índole. Antes bien, estoy repitiendo verdades creativas que han estado dando vueltas durante milenios. Estas son verdades que el otro lado quiere que conozcamos. Están contenidas en la antigua filosofía taoísta de los chinos, en los Upanishads de la India, en la Cábala del judaísmo, en el Corán del islamismo, en las palabras de Jesús en los Evangelios. Pero estas palabras o no fueron escuchadas, o no fueron entendidas. De todos modos, estas verdades están allí para aquellos que estén dispuestos a escuchar, para aquellos que estén buscando ayuda del otro lado.

El comienzo de una nueva era

Se dice que estamos entrando en una nueva era. Mucha gente la define como una era en la cual todos estaremos más abiertos a la creatividad. Otros dicen que es un período de expansión de la conciencia. La expansión de la conciencia de la humanidad ha producido un acercamiento del otro lado a este lado. Créeme, está tan cerca ahora que podemos "tocarlo".

Cuando comencé a investigar acerca de cómo generar una mayor actividad mental, la gente pensó que estaba loco. Esto fue allá por 1944. En esos días no se podía siquiera hablar de los poderes de la mente. Incluso cuando el Método Silva se perfeccionó y se dio a conocer en 1966, hubo agresivos rumores de que se trataba de algo pernicioso.

Hoy el Método Silva ha alcanzado una nueva etapa, la nueva era. El Método Silva ha sido convalidado por los descubrimientos de los físicos que describen el espacio como un campo de la inteligencia, lo cual confirma la teoría del inconsciente colectivo propuesta décadas atrás por el doctor Carl Jung. Investigaciones realizadas con equipos de retroalimentación nos han permitido medir la actividad cerebral y mostrar los cambios que se producen durante la relajación, otro hecho científico compatible con el enfoque del Método Silva. Y gracias a las nuevas concepciones acerca del hemisferio derecho del cerebro, el Método Silva es aceptado hoy en casi todos los países del mundo y millones de personas están realizando con éxito la ejercitación que propone.

¿El Método Silva nos ayuda a establecer el contacto con el otro lado? No, porque nosotros ya estamos en contacto con el otro lado. Entonces, ¿otorga privilegios especiales con el otro lado? No, nadie, a

los ojos del otro lado, es especial. ¿Qué hace entonces el Método Silva?

Para expresarlo de una manera simple, nos ayuda a usar de manera eficaz nuestro contacto con el otro lado para mejorar el mundo en que vivimos.

La meta del otro lado es la creación. El Creador todavía está creando, no sólo en el espacio exterior, sino también en la tierra. Hay aspectos de este planeta que todavía están en proceso de formación. Las masas de tierra se desplazan, los volcanes arrojan lava generando nuevas tierras, los terremotos reconstruyen y reforman la superficie terrestre, la erosión crea planicies más productivas y nuevas islas surgen en el océano.

Pero el Creador necesita la ayuda del ser humano. El hombre es necesario para la creación de un barco, un avión o una locomotora. El Creador necesita del hombre para diseñar ropa, muebles y casas. El hombre debe ser un co-creador desarrollando ordenadores, fuentes de energía e industrias.

¿Es posible que el otro lado esté tratando de conseguir más ayuda de los seres humanos para hacernos mejores co-creadores? El Creador podría responder esta pregunta. La respuesta podría ser: la nueva era. Y parte de esa nueva era es el Método Silva.

Una mirada detrás de escena

Helen H. recibía molestas llamadas telefónicas de un admirador rechazado que no aceptaba un no por respuesta. Compró un nuevo aparato con un interruptor que le permitía desconectarlo por la noche para no

ser molestada, pero recibía llamadas en el trabajo y durante todo el fin de semana. Sentía que la estaban persiguiendo y recibía cartas anónimas que estaba segura eran de él.

Helen decidió que necesitaba ayuda para resolver su problema. Una noche, después de limpiar la cocina, decidió conseguir esa ayuda. Se sentó en el sillón del salón, cerró los ojos y respiró profundamente. Aproximadamente un minuto después, Helen abrió los ojos. Se sentía muy bien. Supo que su problema estaba resuelto. Y así fue; nunca más ese hombre la molestó.

¿Qué hizo Helen durante ese minuto? Bueno, hizo lo mismo que Arthur cuando decidió que necesitaba ayuda para encontrar un apartamento. Su contrato de alquiler vencía en menos de un mes y no iba a ser renovado porque el dueño había vendido el apartamento. Arthur se sentó en una silla cómoda, cerró los ojos y respiró profundamente. Aproximadamente un minuto después abrió los ojos. Se sentía bien. Tenía el presentimiento de que todo se solucionaría, y así sucedió. Poco después el nuevo dueño telefoneó: tardaría un año en mudarse a su nuevo apartamento. ¿Le gustaría a Arthur quedarse durante ese tiempo?

¿Qué hicieron Helen y Arthur mientras estaban sentados con los ojos cerrados? ¿Rezar? No, no en el sentido convencional. Pero entraron en contacto con el otro lado disminuyendo el ritmo de las ondas cerebrales para activar el hemisferio derecho de su cerebro. Este hemisferio es nuestra conexión con el mundo de la creatividad. Cuando confiamos en el hemisferio derecho, nos abrimos al otro lado.

Pero, ¿cómo disminuir el ritmo de las ondas cerebrales? ¿Cómo activar al hemisferio derecho? ¿Cómo utilizar el hemisferio derecho para conseguir ayuda inmediata?

Treinta y dos horas de ejercitación en el Método Silva darán respuesta a estas preguntas. O la lectura de este libro del principio al fin y el aprendizaje del método que Helen y Arthur encontraron tan provechoso. ¿Vale la pena? La respuesta es simple: ¿Qué "apoyos invisibles" te resultan importantes? El otro lado es justamente este tipo de apoyo, y con el otro lado de tu lado, no hay límite a lo que puedes lograr. Créeme, vale la pena.

Por qué necesitamos ayuda del otro lado

En algún momento en el camino de su evolución, la humanidad hizo un giro equivocado. Perdimos el rumbo y nos separamos de nuestra fuente. Fuimos hipnotizados por el mundo físico. Los sentidos dominan ahora nuestras vidas. Para la mayoría de nosotros no hay nada más que el mundo físico. Es un mundo de dolor físico, placer físico, confort físico. Es un mundo de conocimientos físicos, imágenes, sonidos, olores y sabores.

Esta preocupación por el mundo físico condujo a una educación orientada hacia lo material. Cada generación pertenece más al mundo físico y respeta menos lo que no se puede ver sino sólo intuir, imaginar, visualizar.

El hemisferio cerebral derecho es nuestra "conexión" con un mundo más allá del mundo físico; es nuestro vínculo con el otro lado, con el mundo de lo creativo donde fuimos formados. A medida que el mundo físico nos absorbe más y más, el hemisferio derecho se repliega y pasamos a depender del lógico hemisferio izquierdo para que piense por nosotros.

El hemisferio derecho es hoy un órgano casi atrofiado. No lo necesitamos para sobrevivir en el mundo físico. Nos arreglamos bien como personas lógicas, eficientes, dependientes del hemisferio izquierdo. Sin embargo, de pronto la empresa donde trabajamos se fusiona con otra, nuestro puesto deja de existir y nos quedamos sin trabajo. Las cuentas impagadas se acumulan, estamos tocando fondo. Rezamos; no pasa nada y nos preguntamos por qué. Necesitamos ayuda del otro lado, pero cuando pedimos ayuda, aparentemente nadie nos escucha. Es como si los cables del teléfono estuvieran cortados.

Nuestra conexión no está cortada pero es como si lo estuviera. Al concentrarnos en el mundo material, nos desconectamos del otro lado. Nuestro contacto con el mundo creativo del hemisferio derecho nos da la libertad para restablecer el vínculo roto. En este mundo regido por el hemisferio izquierdo, nunca –desde la cuna hasta la tumba– nos enseñaron cómo usar el hemisferio derecho. Pero todo esto está cambiando. Se están abriendo nuevos horizontes y el Método Silva puede ser tu oportunidad para obtener la ayuda que necesitas.

Cómo reconocer la ayuda del otro lado

Un pequeño barco estaba en dificultades al este de Honolulú. La embarcación se dirigía a California cuando de repente empezó a hacer agua. La tripula-

ción se comunicó por radio con la Guardia Costera pidiendo ayuda. El noticiero de la noche informó que, dado que la Guardia Costera no podía llegar hasta el barco antes del anochecer, el auxilio se posponía hasta la mañana siguiente.

Una mujer que escuchó la noticia se dio cuenta de que en ese barco viajaban sus hijos. Inmediatamente telefoneó al coordinador local del Método Silva de Control Mental.

"¿Los graduados tienen su reunión mensual hoy?", preguntó la mujer.

"Sí, a la hora y en el lugar de costumbre", fue la respuesta.

Entonces contó al coordinador su problema.

"¿Podrán ayudarme los graduados?"

"Por supuesto."

Esa noche en la reunión aproximadamente 30 personas cerraron los ojos y respiraron profundamente. Un minuto o dos después abrieron los ojos.

A la mañana siguiente, la Guardia Costera informó que no pudo encontrar el barco y que se temía lo peor. La madre "sabía" que no era así. Pasaron los días sin noticias. Al octavo día, sus hijos la llamaron desde California. De un modo extraño, la fisura del barco se arregló la primera noche. A partir de allí, el viaje continuó sin novedad, con excepción de la radio, que dejó de funcionar.

Comparemos este caso con otro que involucró al mismo grupo de graduados del Método Silva de Hawai. Pocos días antes de la reunión mensual, apareció en los periódicos una noticia acerca de una bandada de mirlos que estaba asolando a una comunidad de Maryland. Los pájaros estaban devastando los cultivos de las granjas locales. Se habían hecho disparos al aire, se habían encendido fogatas, se habían realizado

muchos otros esfuerzos para asustar a los pájaros pero nada tuvo éxito.

"¿Por qué no ayudamos a esos pobres granjeros de Maryland a deshacerse de los mirlos?", sugirió un graduado.

"Buena idea", respondieron al unísono.

Ojos cerrados, respiración profunda.

Al día siguiente a las seis de la mañana, hora de Maryland, los mirlos se retiraron. Esto ocurrió a la medianoche de Hawai, sólo dos horas después que los graduados "trabajaron" en el problema.

¿Son de algún modo similares estos dos casos? Una explicación posible podría ser que se trata de una coincidencia.

Las soluciones que implican la ayuda del otro lado con frecuencia desafían la explicación lógica. Aquí comienza a jugar la palabra "coincidencia". "Coincidencia" significa una serie accidental de acontecimientos que parecen tener una relación causal. A menudo las coincidencias parecen generadas desde el terreno de lo causal: el otro lado. Este terreno de lo causal es donde se genera el tiempo y el espacio. Tiempo, espacio y materia son los ladrillos con los que se construye el mundo físico. No existen en el terreno de lo causal. Así el otro lado no está confinado a los límites del tiempo y el espacio.

El barco reparado estaba a muchas millas de las mentes de los graduados del Método Silva que ocasionaron la reparación. Los mirlos de Maryland estaban a miles de millas de Hawai también. En ninguno de los casos la distancia fue un obstáculo. Las soluciones que implican ayuda del otro lado frecuentemente desafían el tiempo y el espacio. Los científicos acostumbraban a negar la evidencia de sucesos como estos, considerándolos imposibles. Sin embargo, hoy, observan cambios en partículas atómicas en una parte del mun-

do que provocan cambios en partículas atómicas en el lado opuesto de la tierra.

Sólo porque algo parece una mera coincidencia o trasciende el espacio o el tiempo no significa, sin embargo, que haya sido causado por el otro lado. Tampoco los cambios producidos por el otro lado tienen que trascender las leyes de la posibilidad.

Sí, vemos milagros todos los días. Pero también vemos un pequeño obstáculo superado, una enfermedad molesta curada o el encuentro con la persona adecuada. Ni fanfarrias, ni magia, ni drama; simplemente ayuda.

¿Qué es el Método Silva?

El Método Silva propone un modo de relajar el cuerpo y la mente provocando la reducción de la frecuencia de las ondas cerebrales y la elevación de la actividad del hemisferio derecho del cerebro para producir un resultado positivo.

La clave está en el uso del hemisferio cerebral derecho. Porque este hemisferio está en contacto con el resto de la inteligencia en el universo: la fuerza creativa.

Donde existe un problema, crea la solución.
Donde existe anormalidad, crea normalidad.
Donde existe conflicto, crea armonía.

Si el Método Silva se limitara a la relajación del cuerpo y el aquietamiento de la mente, podría correctamente ser llamado meditación tradicional, pero es más que eso. El Método Silva es activo, es dinámico. Lo que sucede después de esas tres respiraciones profundas no es un estado de "vacío mental" asociado usualmente con la meditación tradicional, sino por el contrario es un estado de plena atención.

Cuando se utiliza el Método Silva, cada individuo controla su propia mente para encauzar las energías creativas de su Yo Superior.

Debe diferenciarse el Método Silva de la tradicional meditación pasiva de los yoguis y gurús orientales. Los autores Robert Leichtman, M.S. y Carl Japikse describen un estilo alternativo de meditación en su libro *Active Meditation: The Western Tradition*. Meditación activa es una buena descripción del Método Silva. Pero mejor sería meditación dinámica. La palabra "dinámica" tiene más energía, implica más creatividad.

Así el Método Silva es una forma de meditación dinámica. Pero "meditación" es un término amplio, casi genérico, que no define una metodología. De hecho, a causa de la extendida imagen pública de la meditación como una postura mental pasiva, el uso del término puede llevar a error aun cuando esté modificado por la palabra "dinámica".

Verás que el Método Silva provoca un estado de plena atención de la mente y no su puesta en blanco. Cuando empleamos el Método Silva, controlamos nuestra mente. La frase "control mental" ofrece una muy buena descripción de lo que hacemos.

El Método Silva de Control Mental supera la meditación convencional. Es un medio probado de usar nuestra mente para generar una actividad mental superior a la que se ha utilizado con anterioridad.

El otro lado revelado

No pretendo saber cómo es el otro lado o cómo funciona. Aunque lo supiera, no existirían palabras para describirlo; nuestras palabras están diseñadas para el mundo físico de la materia y no para el sitio del que este proviene: el mundo de la inteligencia y la energía.

Sin embargo, estoy al corriente de la ciencia moderna. Soy consciente de lo que los físicos están descubriendo al penetrar la materia en sus partículas más pequeñas. Estudio la nueva física y las teorías presentadas para conjugar sus hallazgos con los parámetros de la antigua física. Todos estos recientes descubrimientos indican la existencia de una fuerza espiritual o inteligente detrás del mundo físico. Los científicos han recabado evidencia de que el espacio no es una nada, el espacio es algo. Este algo es un continuo con propiedades o características. Una de esas propiedades es la inteligencia. La inteligencia llena el espacio y este espacio puede ser sólo una parte del cuadro general.

Así estamos aquí –tú y yo– en el espacio, rodeados por inteligencia. ¿La piel y los huesos de nuestro cráneo nos separan de esta inteligencia impidiéndonos usarla?

La respuesta es no.

Como dijimos anteriormente, todos tenemos acceso a la inteligencia del otro lado de nuestro cráneo. De esto tratan las páginas siguientes. Esta inteligencia nos penetra y nosotros la penetramos. Así está tanto fuera como dentro de nosotros.

¿Dónde está, entonces, "el otro lado"? El otro lado está a dos millas de aquí bajando por el camino y doblando a la derecha a la altura del granero rojo; está

también a dos millas en la dirección opuesta. Está también allí, allí y allí, si me permites señalar con el dedo. Está también allá arriba y allá abajo.

El hecho es que el llamado otro lado está de este lado, en todas partes que mires. El otro lado está en un lugar sin espacio, en un lugar que no ocupa espacio y tampoco tiempo. Es el lugar donde el espacio y el tiempo fueron creados. Es el mundo de lo creativo. Está del otro lado del mundo físico. No puedes llegar allí en un avión o en un medio de transporte supersónico, ni siquiera en un transbordador espacial. Pero puedes entrar en contacto con él usando correctamente las dos partes de tu cerebro.

Cómo llegar a un equilibrio entre los dos hemisferios cerebrales

El dueño de una ferretería en una pequeña ciudad de West Virginia tenía un hemisferio derecho dominante. "Sabía" intuitivamente qué iba a pedir un cliente desde el momento en que estacionaba su automóvil frente a la tienda. Cuando el cliente entraba y se acercaba al mostrador, la pintura, los clavos y el papel de lija estaban allí esperándolo.

"¿Algo más?", preguntaba el dueño.

Aunque hubiera habido algo más, el cliente estaba demasiado aturdido para recordar. Resultado: el dueño perdía ventas porque la mayoría de los clientes prefería conducir diez millas más e ir a una tienda donde sus compras no fueran tan desconcertantemente predichas.

La moraleja de la historia es que podemos me-

ternos en dificultades si enfatizamos sólo un hemisferio del cerebro, aunque sea el creativo hemisferio derecho. Con las dos mitades trabajando para nosotros, podemos obtener ayuda del otro lado para usar de un modo aceptable este lado. Cuando llegamos a un equilibrio, logramos resultados.

Cuando comiences a usar tu hemisferio derecho siguiendo las instrucciones de este libro, tendrás suerte, encontrarás a la persona adecuada, resolverás problemas aparentemente insolubles, recibirás un destello de perspicacia digno de un genio. Pero podrás con facilidad dejarte llevar por tus nuevas habilidades si no mantienes los dos pies sobre la tierra. El hemisferio izquierdo nos mantiene anclados.

El Método Silva nos enseña que es importante disfrutar de lo mejor de ambos lados, lo mejor de ambos mundos.

Ayuda del otro lado para una mayor creatividad

Cuando comiences a activar el hemisferio derecho, como lo harás a partir del próximo capítulo, conocerás cosas en el momento necesario aunque aparentemente no tengas modo de llegar a saberlo. Aunque parezca que estás adivinando, tus conjeturas resultarán acertadas.

Cada vez que uses el Método Silva lo harás mejor. Finalmente ni siquiera necesitarás usar los pasos específicos del Método Silva para obtener la información que necesitas. Naturalmente te convertirás en un ser más creativo.

Un jefe de almacén que se ejercite con este libro o que asista a las sesiones de entrenamiento del Método Silva estará más capacitado para hacer un acopio adecuado de una temporada a otra. Simplemente sabrá qué artículos almacenar y en qué cantidades. Este conocimiento significará una mayor productividad y un incremento en las ganancias; también significará clientes satisfechos que podrán encontrar lo que necesitan cuando lo necesitan. El jefe de almacén no sólo ganará más dinero sino también ayudará a crear un mundo mejor donde vivir.

Un médico que se ejercite para ser más creativo podrá realizar un diagnóstico más exacto que cualquier equipo de laboratorio. Los sentidos del hemisferio izquierdo pueden ser engañados. La sensibilidad del hemisferio derecho es fiable. Además de esto, un incremento de la espiritualidad provoca una menor tendencia a tratar de enriquecerse pronto y una mayor tendencia a servir al bienestar del paciente.

Un empresario industrial puede usar la ejercitación y la creatividad que resulta de ella para saber qué productos manufacturar y qué precios cobrar. Un funcionario del orden público será capaz de atrapar a un criminal intuitivamente. Un líder de gobierno ejercitado en el Método puede usar la creatividad para proyectarse hacia el futuro para detectar las necesidades del pueblo y estar preparado para satisfacerlas.

Si los líderes de todas las naciones estuvieran ejercitados podrían detectar unos a otros los planes e intenciones. La sorpresa sería imposible y prevalecería la paz.

Sin embargo, debemos comenzar donde estamos. Esto significa que debes comenzar por ti mismo. Debes aprender a aumentar la actividad de tu hemisferio derecho, tu conexión con el otro lado.

Cuando esta conexión trabaja para ti, puede

brindarte ventajas que están más allá de tu capacidad de aceptación. ¿Puedes aceptar el ser capaz de persuadir a la gente sin decir una sola palabra? ¿Puedes aceptar el alcanzar cualquier objetivo que concibas? Aceptar estos hechos es imprescindible; antes de que puedas tener este tipo de experiencias, tú y yo tenemos trabajo que hacer. Tengo que convencer a tu hemisferio izquierdo acerca de lo maravilloso que puede ser el hemisferio derecho. De otro modo tu hemisferio izquierdo se interpondría en el camino. Lo estoy haciendo en este mismo momento al darte la explicación lógica que tu hemisferio izquierdo requiere. Tu luz roja está casi lista para transformarse en verde. Cuando eso suceda, nos dirigiremos hacia una vida nueva y más creativa.

Los ejercicios del Método Silva

Para tener éxito en el Método Silva no se necesita saber álgebra. Ni siquiera se necesita saber aritmética. Todo lo que se necesita es saber contar. No se necesita ser un estudiante de literatura o un amante de la poesía. Todo lo que se necesita es leer con atención. La educación formal no es un requisito previo para la ejercitación en el Método Silva. El único requisito es algo que es un tabú en la mayoría de las clases: la capacidad de soñar despierto. ¡Y todos nosotros podemos soñar despiertos! El tipo de ejercicios que te esperan son métodos de relajación e instrucciones para soñar despierto eficazmente.

Para comenzar, estos ejercicios se realizan con los ojos cerrados. Después, se pueden obtener los mismos resultados con los ojos abiertos. Con los ojos cerrados, te relajarás usando algunas técnicas corrientes de relajacíon y otras que son exclusivas del Método Silva. Cuando estés relajado, se te pedirá que te des a ti mismo instrucciones verbales o formes imágenes mentales de un modo determinado. Luego finalizarás la sesión contando en forma ascendente, dándote instrucciones positivas y abriendo los ojos.

El Método Silva puede parecer fácil pero un importante mecanismo está trabajando detrás de bambalinas; actos simples pueden producir resultados sorprendentes. Ahora enumeraré la cadena de procesos que permiten tu vinculación con el otro lado, dejando para los próximos capítulos una explicación más completa. Al relajar el cuerpo, permites que la mente se relaje. Al relajar la mente, reduces la frecuencia de las ondas cerebrales. Cuando disminuyes la frecuencia de las ondas cerebrales a aproximadamente la mitad del ritmo habitual del ser humano despierto, elevas el nivel de actividad del hemisferio derecho de tal modo que es casi tan activo como el hemisferio izquierdo. Cuando las dos mitades del cerebro están activas, se puede programar la mente conscientemente y con un propósito, como una computadora. Se pueden usar palabras e imágenes mentales para programar una computadora y controlar la mente. La formación de imágenes mentales –usando la visualización y la imaginación– es una actividad del hemisferio derecho, y el hemisferio derecho está "conectado" con el otro lado. Tu computadora está entonces conectada a una computadora mayor, si quieres ponerlo en esos términos, y tus necesidades son "escuchadas". Cuando son escuchadas por tu Yo Superior o por la Inteligencia superior o por la Fuente o por Dios, tus necesidades son satisfechas.

Este es el modo en que funciona. Y este es el

modo en que ha funcionado desde el comienzo de la humanidad, pero en algún momento perdimos esta simple fórmula. Olvidamos establecer el contacto. Los ejercicios del Método Silva ponen de nuevo la fórmula en tus manos.

Una mirada al cuadro global

Imagina nuestra situación si no pudiéramos obtener ayuda del otro lado. Estaríamos solos en el planeta, creados pero separados del Creador, tratando de resolver problemas sin el beneficio de la intuición o la inspiración y limitados por nuestras "computadoras" personales sin acceso a una computadora mayor. En cierto modo, no tienes siquiera que imaginar un dilema semejante: estamos ahora en él.

Mira de qué modo estamos destruyendo nuestro planeta, peleando entre nosotros y llenando nuestras prisiones y hospitales. Necesitamos ayuda de una fuente superior. Y podemos obtenerla si hacemos uso de los beneficios del aprovechamiento de toda la capacidad de nuestra mente.

Una vez que nos conectamos con el otro lado, llamamos a la sabiduría, controlamos las emociones y nos convertimos en generadores de ideas. Comenzamos a vivir en armonía con nosotros mismos y con los otros. Con la ayuda del otro lado, nos convertimos en genios, benefactores, hombres de Estado; mejoramos este mundo para nosotros y para los otros.

Simplemente leer este libro no es suficiente. Debes dejar de lado el libro y transformar al Método Silva en parte de tu vida. No hay atajos. Debes aprender

concienzudamente y practicar todos los ejercicios. Cada ejercicio allana el camino para el siguiente; es un proceso paso a paso.

El contacto con el otro lado no está lejos: sólo unos pocos pasos de la mente y estás allí. Los beneficios comienzan casi de inmediato. Cuanto más uso haces del contacto, mejores beneficios obtienes.

He visto gente, que en un momento consideró su vida un infierno, sobrellevar cambios tan drásticos que ahora viven en un estado de paz. También he visto gente que se encoge de hombros frente al concepto del "otro lado" y se aleja. Hasta este momento, ocho millones de personas han redescubierto su contacto con el otro lado a través del Método Silva. Yo te aliento a unirte a esos individuos que aprovecharon la oportunidad y se abrieron a su Yo Superior y permitieron al otro lado trabajar en sus vidas. Si estás dispuesto a tomarte tu tiempo para disfrutar de los beneficios del Método Silva en tu vida cotidiana, simplemente sígueme.

2

LO QUE LA AYUDA DEL OTRO LADO PUEDE SIGNIFICAR PARA TI

El proceso creativo parece haber tropezado con un obstáculo. El aire y el agua están contaminados y la misma tierra está infectada con productos químicos venenosos. Como resultado, muchas especies de la flora y la fauna se han extinguido o están en peligro. La humanidad, aparentemente a cargo del proceso creativo de este planeta, es en sí misma el obstáculo. Nos convertimos en una influencia destructiva no sólo para el planeta sino también para nosotros mismos. Estamos contaminando nuestros cuerpos con sustancias que causan adicción, contaminando nuestras conciencias con imágenes de crímenes, violencia y muerte.

¿Cuándo comenzó todo esto? ¿Cuándo terminará? Las respuestas a estas preguntas parecen interesar más a la sociedad en su conjunto que al individuo en particular. Pero en un momento, verás qué importantes son estas respuestas para tu situación inmediata: tu éxito, tu prosperidad, tu salud, tu felicidad.

La destrucción comenzó cuando el hombre se volvió excéntrico. No quiero decir excéntrico en el sentido de raro o extravagante, quiero decir excéntrico en el sentido de descentrado, fuera de su centro.

Como he dicho antes, el ser humano tiene dos hemisferios cerebrales. El izquierdo está interesado en este mundo material y el derecho está interesdo en el mundo no material. Sólo un 10% de nosotros piensa de un modo equilibrado usando los dos hemisferios. El otro 90% usa su hemisferio izquierdo casi excluyendo al derecho. Así el pensamiento está fuera de centro, es excéntrico.

Lo que determina la diferencia es la frecuencia de onda cerebral. El pensamiento del mundo físico se realiza a aproximadamente 20 ciclos por segundo. Cuando centras tu pensamiento a 10 ciclos por segundo, equilibras la actividad de los hemisferios.

Si el hemisferio izquierdo genera el pensamiento del mundo físico, el hemisferio derecho genera el del mundo espiritual. El pensamiento excéntrico carece de ayuda espiritual. El pensamiento centrado se basa en esa ayuda.

Entonces, estamos aquí, con nuestro pensamiento descentrado, amenazando al planeta y a nosotros mismos con la destrucción. ¿Cuándo terminará esto?

Terminará cuando obtengamos ayuda del otro lado. Terminará antes para quien ponga en actividad el hemisferio cerebral derecho, la conexión con el otro lado.

A medida que nuestras computadoras mentales se vuelvan más y más centradas, no sólo se producirá

un efecto acumulativo en la conciencia colectiva, sino también un efecto cibernético que acelerará el cambio en forma exponencial: más y más rápidamente.

Podemos salvar nuestro planeta y devolvernos la salud.

Cómo ser menos destructivos y más creativos

La mujer y el hombre típicos funcionan en una frecuencia de 1 a 20 ciclos por segundo: 20 ciclos cuando están despiertos, 1 a 4 ciclos cuando duermen, pero pocas veces en las frecuencias intermedias, excepto cuando pasan del estado de vigilia al sueño y viceversa. Sin embargo, las frecuencias intermedias son las que permiten el uso consciente del hemisferio cerebral derecho, nuestra conexión espiritual. La frecuencia de pensamiento ideal se produce en el centro del espectro, es decir a 10 ciclos por segundo, lo que los científicos llaman *nivel alfa*.

Las personas que piensan, analizan sus problemas y buscan ayuda del otro lado en el nivel alfa, son centradas. Su conciencia está conectada a la Inteligencia Superior. Cuando obtienen una respuesta, aunque parezca que están adivinando, aciertan más veces de las que se equivocan. Puedes decir que están inspiradas por la divinidad o, si prefieres, que son instintivas o intuitivas. Son las que ayudan con la creación en lugar de trabajar en su contra. Se han convertido en compañeras de Dios porque ayudan a Dios y Dios las ayuda. Obtienen ayuda del otro lado situándose en el nivel alfa. Así de simple.

Muchos quizá se sientan defraudados por la simplicidad del contacto. Quizá prefieras escuchar que las oraciones funcionan cuando dejas tu contribución en la iglesia, o cuando juntas las manos de un modo determinado, o cuando te sumerges en las aguas del bautismo, o cuando confiesas tus pecados. Si algunas o todas estas acciones tienen un significado para ti, son un complemento necesario para llegar al nivel alfa. Estos actos adicionales reforzarán tu contacto. Nada en el Método Silva contradice o entra en conflicto con las religiones del mundo. El Método Silva sólo hace que el mundo espiritual sea más accesible para ti.

Debemos reconocer nuestra proximidad con Dios. Debemos hacer todo lo necesario para reforzar esa proximidad. Si te sientes separado de Dios, sabes quién fue el que se alejó. Si te sientes separado de tu fuente creativa, la vida de todos los días será más difícil para ti que para aquel que se siente más cerca de su fuente.

Mantenerse "en sintonía" para una vida más fácil

Sidney W. se ejercitaba en el Método Silva. Sabía que la fórmula para mantenerse en armonía era usar el nivel alfa: relajarse y crear imágenes mentales. Sidney era un contable de éxito. Pero se sentía vacío con su trabajo. Se sentía como un extraño en el mundo de los negocios. Sentía que debía estar haciendo algo más que trabajar con números. Necesitaba ser más creativo.

Sidney decidió usar la técnica Silva conocida co-

mo Espejo de la Mente. Relajó su cuerpo y su mente como había aprendido y visualizó el problema en un espejo de marco azul. Se vio haciendo bien su trabajo, pero sin sentirse satisfecho con eso. Luego cambió el color del marco del espejo de azul a blanco e imaginó la meta que quería alcanzar, una gama más amplia de actividades y una satisfacción mayor. Todo el procedimiento le llevó menos de tres minutos. En los días que siguieron, siempre que Sidney se sentía insatisfecho en su trabajo, inmediatamente recurría al espejo de marco blanco con la solución que había imaginado.

La semana siguiente, uno de sus clientes le propuso que se encargase de un negocio que implicaba introducir un nuevo producto de consumo en la ciudad. Iba a ser un proyecto excitante y creativo que requería conocimientos de contaduría pero también instinto para crear procedimientos de comercialización innovadores. Sidney aceptó y finalmente logró un volumen de ventas mucho mayor que el esperado para el primer año; y lo más importante, también tuvo más energía, más diversión en el trabajo y más placer en la vida.

¿Hubo alguna conexión entre la imagen mental de Sidney y la oferta del cliente?

Los escépticos dirán "coincidencia".

Nosotros que practicamos el Método Silva experimentamos muchas felices "coincidencias". Comenzamos a considerarlas como creaciones de Dios a las que no le puso su firma.

Controla tu mente para obtener resultados

El cerebro tiene treinta mil millones de neuronas. Cada neurona es un conjunto de átomos que trabaja para ti como los componentes de una computadora. Tienes una computadora incorporada con miles de millones de componentes, superior a cualquiera construida por el hombre. La mayoría de las computadoras de oficina pueden comunicarse con otros sistemas a través de líneas telefónicas, aprovechando vastos cuerpos de información para complementar sus propios programas. Nuestra computadora mental puede hacer lo mismo a través de su hemisferio derecho, conectándose con una computadora mayor llamada Inteligencia Superior. Si no hay actividad del hemisferio derecho, no hay conexión con la computadora mayor.

Cuando Sidney, el contable, se relajó e imaginó según el Método Silva, tuvo ambos hemisferios trabajando para él. Cuando visualizó su problema en el espejo de marco azul e imaginó la solución en el espejo de marco blanco, su computadora mental se conectó inmediatamente con una computadora mayor que poseía energía de muchas otras y así pudo crear una solución para el problema. Sidney obtuvo ayuda del otro lado.

Si fuera a utilizar el lenguaje de la informática en este libro, la mayoría de los lectores lo abandonaría. El mundo de la informática posee su propio lenguaje, no comprendido con facilidad por los no iniciados. Los filósofos tienen su lenguaje. También los religiosos. Y los científicos. Todos esos lenguajes son distintos modos de decir lo mismo.

Supongamos que le formulamos la misma pregunta a cada uno: ¿Cómo obtienes ayuda del otro lado? ¿Cómo responderían?

El filósofo podría decir, "Sintoniza tu inteligencia con la Inteligencia Superior."

El religioso podría decir, "Lee las Escrituras y reza a Dios con sentimiento profundo."

El científico podría decir, "Activa el hemisferio cerebral derecho para entrar en contacto con el campo morfogenético."

Los tres están diciendo en realidad lo mismo. Sin embargo tú, lector, puedes sentirte más cómodo con uno de ellos que con los otros. ¿Cómo satisfago a todos? ¿Cómo hablo todos los lenguajes al mismo tiempo?

Las instrucciones de este libro son potencialmente tan importantes para ti que debo hablar tu lenguaje. Por lo tanto, utilizo términos filosóficos, religiosos y científicos de forma intercambiable. Algunos lectores pueden sentirse más cómodos con el término "Dios" que con "Inteligencia Superior" o con el término "Inteligencia Superior" que con "campo morfogenético". Si utilizo los tres términos, seleccionando el que parece mejor en un contexto determinado, finalmente te sentirás cómodo con los tres.

En cierto modo, este uso de terminología diferente permite a cada uno obtener ayuda del otro lado más fácilmente. La razón es que separación, diferencias y polaridad son características del cerebro izquierdo. El cerebro derecho –nuestra conexión con el otro lado– no distingue diferencias. Ve la identidad. Ve el común denominador detrás de las aparentes diferencias. Ve la unidad detrás de la diversidad.

Cuando tratamos de superar las diferencias, nos convertimos en mejores operadores de nuestras computadoras mentales, más en armonía con la Inteligencia Superior, más cerca de Dios, más dependientes del hemisferio derecho.

Cómo depender más del hemisferio derecho

Si la gente tuviera una visión más global, si viera el planeta como un organismo viviente donde cada parte es necesaria para el bienestar del todo, habría un alivio de la tensión en el mundo y un regreso al equilibrio y la armonía entre hombre y hombre, así como entre hombre y ambiente. Además de incrementar la conciencia de nuestra responsabilidad general, sentiríamos una conexión humana y una conciencia espiritual más profundas. La tierra se convertiría en un paraíso. Probablemente te preguntas: "¿Cómo comienza este cambio?" La respuesta es simple: empieza contigo. Cuando relajas tu cuerpo, aquietas tu mente e imaginas mentalmente los cambios que quieres en tu vida; cuando se producen esas mejoras, experimentas un cambio sutil en tu actitud. Tu esperanza y tu confianza aumentan, lo que causa la búsqueda de más mejoras. Te relajas, imaginas, y nuevamente se producen mejoras. La esperanza y la confianza aumentan nuevamente.

La esperanza y la confianza son importantes factores de éxito. Cuanto mayores son, mejores son tus oportunidades de obtener ayuda del otro lado. La falta de esperanza y confianza es la forma en que tu hemisferio izquierdo hace que las limitaciones del mundo físico rijan tus acciones. El hemisferio izquierdo dice: "No va a suceder porque no es lógico".

Cuando das a tu computadora mental la instrucción de "empezar", ella empieza. Cuando le das la instrucción de "parar", ella para. La falta de confianza es una orden de "parar". Cuando logramos depender más del hemisferio derecho para pensar, el hemisferio izquierdo se interpone en el camino con menos frecuen-

cia y obstruye menos. Estamos más capacitados para superar las limitaciones lógicas y confiamos en nuestra capacidad para resolver problemas y alcanzar metas. Nos ayuda a lograr nuevos niveles de salud, prosperidad y felicidad. En este momento puedes adivinar de dónde viene esta ayuda; del otro lado.

Cómo llega la ayuda del otro lado

A principios de la década de los 60, unos años antes de lanzar el Método Silva, mi investigación me había arruinado financieramente y comenzaba a sentirme también espiritualmente arruinado. Una noche, aproximadamente dos horas después de haberme dormido, me despertó una luz brillante dentro de mí. En la luz aparecían dos conjuntos de números, uno arriba del otro. El primero era 3-4-3; debajo de este aparecía el segundo, 3-7-3. También recibí una impronta de Cristo y distinguí un pasaje que había leído una vez en un folleto anónimo titulado *One Solitary Life*. El pasaje era una descripción emocionante de cómo una vida puede afectar a muchas otras.

Parte del Método Silva consiste en obtener respuestas del otro lado en un sueño, un sueño que puedas recordar, entender y usar para resolver un problema. Por eso estaba más que intrigado acerca del significado del sueño.

Durante todo el día siguiente estuve considerando el significado de esos números. ¿Se suponía que debía telefonear a alguien con ese número o encontrar un automóvil con esa matrícula? Busqué esos números en vano.

Cuando estaba cerrando mi tienda de artículos de electrónica en Laredo, Texas, a las 20:45, mi mujer llegó desde nuestra casa que estaba enfrente.

"José, si tienes que cruzar el río hasta Nuevo Laredo para hacer una llamada, tráeme una botella de alcohol medicinal", me pidió.

"Querida", contesté, "no tengo que hacer ninguna llamada al otro lado de la frontera, pero iré y te traeré una botella de alcohol de todos modos."

En ese momento un viejo amigo entró y aceptó acompañarme. En el camino, le conté mi sueño. Como él también estaba interesado en los poderes de la mente, sabía que no me iba a considerar loco.

"En México tienen una lotería", me recordó. "¿Por qué no vamos a una oficina de lotería?"

"¿Qué tenemos que perder?", acepté.

Estacionamos adelante. La oficina cerraba a las nueve y ya habían pasado algunos minutos de la hora; lo perdimos por poco.

Fuimos a la tienda por el alcohol. Mientras estaba comprando, mi amigo recorrió el local y encontró algunos billetes de lotería colgando de una cuerda.

"¿Qué números estás buscando?", me preguntó.

"3-4-3 y 3-7-3."

"¡El número 3-4-3 está aquí!"

"¡Estás bromeando!", exclamé, y corrí hasta donde se encontraba. Efectivamente, allí estaba. Compré ese billete y los otros cinco que quedaban en esa plancha. Nunca encontré el 3-7-3; pero a los pocos días me enteré que había ganado. Volví a casa con 10.000 dólares en efectivo después de pagar impuestos.

Considera todos los hechos que me llevaron al billete con el número que había soñado. ¡Cuántas coincidencias!

Ganar la lotería recompuso mis finanzas y mi espíritu. La impronta de Cristo y "One Solitary Life",

¿era la firma del "autor" de estos hechos fortuitos? Esta fue la ayuda del otro lado en términos no inciertos.

A veces la ayuda del otro lado puede ser incluso más inmediata. Puede ser más sutil y menos obvia. Puede llegar más o menos directamente. Puede llegar a través de un miembro de la familia o de un perfecto extraño. Puede llegar flotando sobre el océano o volando en el viento.

Una viuda con cuatro niños iba a tener que decepcionarlos un día de calor porque no tenía el dinero suficiente para llevarlos a la playa. Se relajó y los visualizó en la playa. Cinco minutos después, uno de los niños entró corriendo.

"Mira, mamá. Esto acaba de aparecer sobre el césped," dijo. Era un billete de cinco dólares. Otro ejemplo de ayuda del otro lado.

En un momento te pediré que dejes de lado este libro y disfrutes de unos minutos de aislamiento del estrés. Cerrarás los ojos, respirarás profundamente y visualizarás una escena pasiva. Cuando lo hagas, estarás generando una mayor actividad del hemisferio cerebral derecho. Estarás más conectado con el otro lado el mundo creativo y la fuerza vital. Cuando abras los ojos, te sentirás mejor que ahora. Te sentirás revitalizado y renovado.

Estos son los pasos. Léelos primero.

1. Siéntate en una posición cómoda.
2. Cierra los ojos.
3. Respira profundamente, y al exhalar, relaja tu cuerpo.
4. Visualiza un lugar tranquilo que hayas encontrado en el pasado, calmo y hermoso –una playa, una pradera, un árbol– y visualízate allí durante un minuto o dos.

5. Di que cuando abras los ojos te sentirás bien, bien despierto, mejor que antes.
6. Abre los ojos.

Lee estos seis pasos nuevamente; fíjate cuán simples y naturales son. Los tres primeros son lo que la mayoría de la gente hace cuando llega a su casa después de un día de arduo trabajo. Los últimos tres son una forma común de soñar despierto.

¿Preparado? Ahora deja el libro y hazlo.

Acabas de dar el primer paso para acercarte al otro lado. Y cuanto más cerca estás, más cerca está él de ti. Resultado, la ayuda llega en forma más rápida y más amplia, hasta que tu vida se transforme.

Los dones crecen en número y valor

Los cuerpos humanos sanos duran más, trabajan mejor, ayudan al Creador en la creación, convierten a este planeta en un paraíso. Cuando tu mente se conecta con la Inteligencia Superior, te transformas en un generador de ideas, una persona a la que todos admiran, una persona que soluciona ingeniosamente problemas y un catalizador para mejorar las relaciones humanas.

Al ejercicio que acabas de realizar seguirán otros más largos. Pero luego, el proceso se vuelve más

corto hasta el punto en que todo lo que tienes que hacer es cambiar el foco de los ojos y soñar despierto. En ese momento, soñar despierto en forma controlada será tu "llave al paraíso".

Una vez que hayas desarrollado la capacidad de alcanzar el nivel alfa –y la capacidad de visualizar (representar mentalmente algo que ya has visto) y de imaginar (representar mentalmente algo que no has visto todavía)– tu conocimiento consciente entra en contacto con el mundo creativo. Es como estar en contacto con el mundo inmaterial de la inteligencia; el mundo invisible y espiritual de donde proviene este mundo físico y visible.

¿Cuál es la fuente de ayuda?

Sin ayuda del otro lado, somos mucho menos de lo que podemos ser. Estamos más predispuestos a enojarnos, a hablar sin sentido, a actuar sin beneficios y casi a vivir sin amigos. Pasamos por la vida sin llegar a ningún lado, a menudo enfermos, infelices en el amor.

Al usar el otro lado del cerebro, obtenemos ayuda del otro lado.

¿"El otro lado" es simplemente el otro lado de nuestro cerebro? ¿O es un hombre enorme con una larga barba blanca que habita en el cielo?

En algún punto entre estos dos conceptos se encuentra la verdad, vista por distintos pensadores de diferentes modos.

Durante milenios, el hombre vio a Dios según su propia imagen. En realidad, lo opuesto es verdad.

Dios por definición es el Creador y es El el que ha hecho al hombre a Su imagen.

Dios es creativo, inteligente, consciente. Y así el hombre es creativo, inteligente y consciente.

Para entender y explicar sus últimos hallazgos, los físicos modernos teorizan que todo el espacio está lleno de inteligencia. El espacio se conforma a partir de un número de campos de energía; así agregar un campo de inteligencia no es violentar nuestros actuales paradigmas científicos. Pero muchos investigadores son cautelosos al adoptar oficialmente este concepto de un campo de inteligencia, preocupados en que se identifique demasiado con conceptos religiosos.

Sin embargo, una evidencia convincente está obligando a la comunidad científica a tomar en serio esta noción. Durante cientos de años, la literatura teosófica y metafísica ha reclamado que hay una base o causa espiritual detrás del universo físico. Hoy, la posibilidad confronta a los científicos bajo la forma de evidencia contundente.

Algunos científicos comenzaron a expresar la idea de una Inteligencia Superior de diferentes modos en la última década. El doctor Fritzjob Capra, un científico norteamericano que escribió *The Tao of Physics*, compara lo que los físicos de hoy están viendo más allá de la más pequeña partícula del átomo con la forma en que los antiguos filósofos chinos describían el mundo espiritual.

El doctor Karl Pribram, un célebre neurocirujano norteamericano, ve a las neuronas cerebrales configurando el universo físico como un proceso holográfico, lo que sugiere que nuestro cerebro estuvo previamente "expuesto" al concepto de universo. El científico británico Jacob Boehm propuso la misma teoría holográfica en una publicación científica. Nin-

guno de los dos investigadores conocía el trabajo paralelo del otro.

El físico Peter Russell señala la existencia de una inteligencia en el planeta tierra y la llama "cerebro global". Russell considera que hay evidencias de que nuestro planeta mantiene su temperatura y purifica sus aguas pese a las interferencias del hombre.

El biólogo Rupert Sheldrake ha probado repetidas veces a través de experimentos de laboratorio controlados que diferentes especies animales parecen estar "conectadas" a una inteligencia común que todas comparten. Cuando suficientes ratones en un grupo aprenden el circuito de un laberinto, todos de repente lo saben. Cuando suficientes seres humanos aprenden algo, es más fácil para todos los seres humanos aprenderlo. Sheldrake llama a esta inteligencia compartida el campo morfogenético.

Cleve Backster, un experto polígrafo, encontró que este instrumento puede detectar reacciones de las plantas a pensamientos humanos, incluso cuando este pensamiento se produce a una distancia considerable. Su trabajo está descrito en *The Secret Life of Plants*. Backster continuó su investigación hasta descubrir la misma percepción en las células animales, incluyendo las células humanas. Utiliza un equipo de electroencefalograma y obtiene resultados que se repiten. Células extraídas de la boca de una persona y controladas eléctricamente reaccionan ante las emociones de esa persona incluso a distancia.

Los científicos fueron más allá de las partículas más pequeñas de la materia y encontraron sistemas de energía y campos de inteligencia. Esta puede no ser la última frontera, pero es un mundo que no puede ser medido con herramientas físicas. La própia mente del científico, como la tuya y la mía, se convierte en el mejor instrumento disponible para entender.

3

CÓMO ESTABLECER CONTACTO CON EL OTRO LADO

Examinemos ahora la conexión de la relajación. ¿Cómo una simple relajación nos permite tener éxito en algo tan importante como establecer contacto con el otro lado?

La mayoría de nosotros considera que la relajación física es simplemente "no hacer nada" pero es más que eso. Cuando vuelves a casa después de un día atareado en la oficina, o cuando los niños finalmente se van a la cama después de un día particularmente intenso, y te desplomas en un sillón cómodo, dando gracias de poder sentarte allí libre de cosas que hacer, puedes estar más relajado de lo que estuviste antes, pero todavía no lo suficientemente relajado como para poner en acti-

vidad el hemisferio cerebral derecho y establecer contacto con el otro lado.

Los músculos, tejidos, glándulas y órganos de tu cuerpo todavía mantienen las tensiones adquiridas durante el día. Estas tensiones necesitan ser liberadas. Una vez que sepas cómo liberar la tensión, serás más sano y más feliz. La verdadera relajación es el mejor tónico que puedes tomar.

Probablemente te preguntas, "¿Cómo libero la tensión de mi cuerpo?" La respuesta es fácil: tu cerebro controla tu cuerpo y tú puedes controlar tu cerebro. Si usas tu cerebro del modo correcto, puedes relajar tu cuerpo.

Veamos al cerebro en acción. No tienes que dejar el libro para seguir estas instrucciones. Sin embargo, sujétalo sólo con la mano izquierda. Tu mano derecha ahora está libre. Ciérrala en forma de puño... Tu mano derecha está ahora cerrada en un puño. Tu mente tomó la idea de hacerlo de esta página. Tu mente pasó la instrucción a la mano a través de los nervios y los músculos.

En un momento voy a pedirte que aprietes el puño, más y más, y que después lo abras. La razón de esta instrucción es percibir la sensación de la verdadera relajación física. En el instante en que se abre el puño sientes la relajación. No cinco segundos después, sino en el momento de liberar la tensión. Prepárate para esa sensación.

¿Preparado? Cierra el puño... más apretado... ¡Ahora ábrelo!

¿No te sientes bien? Eso es la relajación. Recuérdalo. Esa es la sensación que disfrutarás cuando realices los ejercicios de relajación propuestos en las próximas páginas.

Ahora puedes experimentar esta sensación en otras partes de tu cuerpo, si quieres. Sujeta el libro

con las dos manos nuevamente. Tensiona un tobillo apoyándote en la punta de los dedos... Más... ahora relájalo. Se siente tan bien.

Aprieta los dientes tensionando las mandíbulas... Más... Ahora relájalas. Se siente bien.

Mañana, mediodía y noche

Probablemente ahora te preguntas "¿Qué tiene que ver la relajación con obtener ayuda del otro lado?" La respuesta es: absolutamente todo.

Recapitulemos rápidamente:

- Relajar el cuerpo permite relajar la mente.
- Relajar la mente disminuye la frecuencia de las ondas cerebrales.
- Disminuir la frecuencia de las ondas cerebrales permite que el hemisferio derecho funcione más activamente.
- El hemisferio derecho es tu conexión con el mundo creativo inmaterial, el otro lado.

La relajación es tan necesaria para obtener ayuda del otro lado como levantar el auricular y marcar lo es para hacer una llamada telefónica.

Si obtener ayuda del otro lado es importante para ti, entonces cuanto más rápidamente adquieras los conocimientos que necesitas para relajarte, mejor.

Voy a asumir que aprender rápidamente es importante para ti, por lo tanto, voy a darte ejercicios para la mañana, el mediodía y la noche durante 20 días. Sin embargo, no es necesario adoptar una ejercitación

tan rigurosa. Adquirirás la capacidad de obtener ayuda cuando lo necesites haciendo la mitad o incluso un cuarto de los ejercicios sugeridos, pero te llevará el doble o el cuádruple de tiempo. En otras palabras, puedes repetir los ejercicios de cada día al día siguiente (o durante varios días) si quieres estar seguro de tu progreso.

Cuando se propone la ejercitación del Método Silva a un grupo, la capacidad de avanzar a un nivel profundo de relajación de la mente es adquirido por cada uno de los miembros del grupo en cinco o seis horas. Por supuesto, cada uno mejora con la práctica. Tú también. Ejercitarte con este libro, sin embargo, llevará más tiempo que aprender con un instructor.

Permíteme explicar qué harás por la mañana, luego al mediodía y por último por la noche. Esto es simplemente una presentación preliminar. Más tarde ofreceré instrucciones detalladas.

Mañana: Cuando te despiertes cada mañana, cierra los ojos y cuenta en forma regresiva de 100 a 1. Este ejercicio de profundización de la relajación se irá reduciendo a medida que avances.

Mediodía: Cuando termines el almuerzo, ya sea en el trabajo o en tu casa, siéntate en una silla cómoda, relájate, y sueña despierto de un modo controlado.

Noche: Cuando finalice el día y puedas sentarte en una silla cómoda sin ser molestado, realiza los ejercicios de relajación y sueña despierto con un propósito.

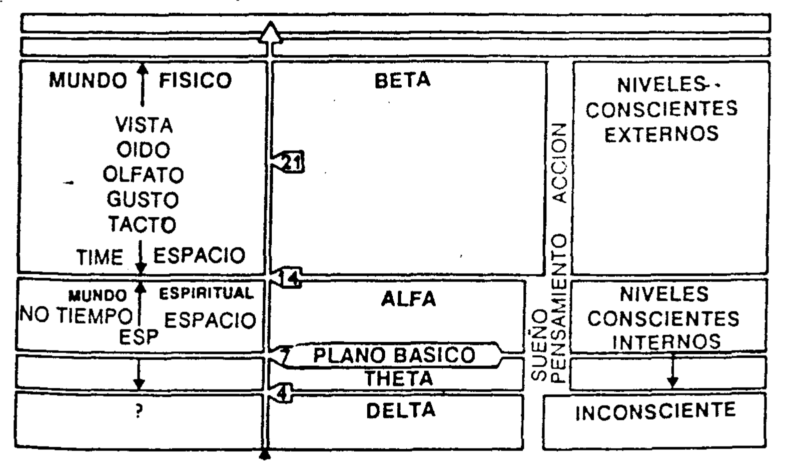
Los conocimientos que adquieres durante esos minutos de práctica por la mañana, al mediodía y por la noche pronto se ensamblarán. Serás capaz de relajarte física y mentalmente, alcanzar el nivel alfa y establecer contacto con el otro lado a través de tu hemisferio derecho.

Ahora te daré instrucciones detalladas para las

primeras cinco mañanas, luego para los primeros cinco mediodías y por último para las primeras cinco noches. Luego, al final de este capítulo esbozaré el programa completo para cada día de modo que puedas abarcarlo de un vistazo.

Qué hacer por la mañana
Días 1 a 5

Cuando te despiertes por la mañana, levanta tu almohada. Luego, sentándote en la cama, cierra los ojos y cuenta en forma regresiva de 100 a 1.



ESCALA DE EVOLUCION DEL CEREBRO

Contar regresivamente relaja. Contar progresivamente nos prepara para la acción. ¡Uno, dos, tres, ya!

Para entender por qué contamos regresivamente por la mañana de 100 a 1 examinemos la figura 1. Este cuadro, llamado Escala de la Evolución del Cerebro, ilustra los efectos de la relajación en la mente.

Horizontalmente, este cuadro se divide en tres columnas. La columna izquierda representa el cuerpo; la columna central representa el cerebro y su frecuencia de onda; la columna derecha representa la mente o conciencia.

Examinemos primero la columna central. Define cuatro niveles de frecuencia de onda cerebral. Esto es, el número de ondas de energía por segundo que emite tu cerebro. Sí, ahora, mientras lees esto, tu cerebro está "vibrando" en una cierta frecuencia, probablemente entre 14 y 21 ondas o ciclos por segundo. Los científicos pueden medir las ondas del cerebro con un instrumento de biorretroalimentación conocido como electroencefalógrafo. Tu frecuencia de onda cerebral en este estado activo, despierto, se llama el nivel beta.

Cuando te relajas, disminuyes la frecuencia de onda. Esta frecuencia, ubicada entre 7 y 14 vibraciones por segundo, se llama nivel alfa. Alfa es el nivel de frecuencia de onda cerebral que estamos tratando de alcanzar porque es el nivel en el que el hemisferio derecho y el hemisferio izquierdo trabajan juntos.

En alfa, podemos programar nuestra "computadora" mental y entrar en contacto con la computadora mayor.

Las frecuencias entre 4 y 7 ciclos por segundo se llaman ondas theta. Están en el límite del sueño. Las frecuencias más bajas, por debajo de 4, corresponden al sueño profundo.

Mira lo que sucede en el cuerpo –la columna izquierda del cuadro– a medida que desciendes a las frecuencias cerebrales más bajas. En el nivel beta, estás sumergido en el mundo material. Es el mundo de los cinco sentidos –vista, oído, olfato, gusto y tacto–, el mundo del tiempo y el espacio.

En alfa, entras en un mundo diferente donde se dejan de lado los sentidos físicos y se comienza a "sentir" sin ellos. El nivel alfa es un mundo no físico donde las barreras del tiempo y el espacio no existen y la intuición, la percepción extrasensorial y el funcionamiento psíquico se hacen posibles.

A medida que profundizas tu nivel de relajación hasta llegar a alfa, con la disminución de tus ondas cerebrales –la columna derecha del cuadro– tu mente se desliza del nivel consciente externo al nivel consciente interno. Los psicólogos en su momento llamaron a estos niveles internos "subconscientes". Con la ayuda del Método Silva de Control Mental, no son "sub" para nosotros. Podemos usar esos niveles conscientemente. Si se los puede llamar de algún modo, estos niveles son "superconscientes".

Así, por la mañana, cuando te sientas en la cama, cierras los ojos y cuentas de 100 a 1, aprendes a alcanzar el estado alfa donde funcionas en un nivel superconsciente con tu Yo Superior, la parte de tu mente que está en contacto con el otro lado.

Aquí está tu plan de acción matinal para los primeros cinco días:

1. Al despertar, levanta las almohadas y siéntate reclinado hacia atrás.
2. Cierra los ojos, llevándolos ligeramente hacia arriba.
3. Cuenta en forma regresiva de 100 a 1.
4. Cuando llegues a 1, afirma mentalmente

"Cada vez que me relajo de este modo, voy más profundo, más rápido."

5. Termina tu sesión contando de 1 a 5. Al llegar a 3, afirma "Cuando abra mis ojos al llegar a 5, estaré bien despierto y me sentiré bien."
6. Al llegar a 5 abre los ojos y afirma "Estoy bien despierto y me siento bien."

Lee nuevamente estas instrucciones, así serás capaz de hacer el ejercicio correctamente cada mañana.

Felicitaciones, de antemano, por completar tu primera visita controlada a alfa.

Qué hacer al mediodía - Días 1 a 5

Cuando soñamos despiertos, creamos. La imaginación es nuestra facultad creadora. Entonces, uno podría pensar que usar la imaginación y la fantasía es la prioridad número uno de nuestro sistema educativo, ¿correcto?

Incorrecto. Hasta hace muy poco tiempo, estaba prohibido a los estudiantes soñar despiertos en clase. La simple fórmula de la creatividad humana –relajarse y generar imágenes mentales– era considerada tabú. Sin embargo, los educadores y los padres están comenzando a comprender el valor de soñar despierto de una manera controlada. La imagen de un cuadro en la mente de un artista precede al cuadro real. Un diseñador de modas tiene en principio una imagen mental del vestido que va a crear; sólo después puede hacer el molde y cortar la tela. Un arquitecto tiene

que "ver" el edificio antes de poder esbozarlo, dibujarlo, hacer los planos y perspectivas, reunir las especificaciones técnicas, presentar presupuestos y controlar el comienzo de la construcción.

La visualización y la imaginación de nuestra mente no pueden ser ignoradas por el otro lado. Los dos lados están conectados, y la imaginación te ayuda a utilizar la conexión, el hemisferio derecho.

Cada día, después de almorzar y en estado de relajación, te guiaré a través de la formación mental de imágenes. Primero utilizaremos la visualización, luego la imaginación.

¿Cuál es la diferencia? Visualización es la formación mental de imágenes de algo que ya has visto con los ojos. Es recordar una imagen con el ojo de la mente. Imaginación es la formación mental de imágenes de algo que no has visto todavía con los ojos. Es conjurar una imagen de algo completamente nuevo en el ojo de la mente. Si te pidiera que representases mentalmente un limón, visualizarías un limón. Si te pidiera que representases mentalmente mi oficina en Laredo, tendrías que usar tu imaginación.

Comenzaremos con la forma más familiar de representación mental: la visualización. Puesto que estamos avanzando en ciclos de cinco días, te daré cinco ejercicios divertidos para hacer después de almorzar, coincidiendo con las cinco mañanas en las que profundizas tu relajación contando de 100 a 1.

Me gustaría que hicieras el primer ejercicio de visualización ahora mismo, así aprenderás a hacerlo. Este ejercicio tiene tres partes: relajación, visualización y salida. Lee cuidadosamente cada una de estas tres partes, luego deja el libro y trata de hacer el ejercicio.

Pasos para el *Día 1:*

1. Siéntate en una posición cómoda y cierra los ojos. Vuélvelos ligeramente hacia arriba.
2. Cuenta en forma regresiva de 100 a 1.
3. Visualiza una sandía completamente verde.
4. Imagina a alguien cortando la sandía por la mitad y a las dos mitades separándose de modo que puedas ver el interior.
5. Junta nuevamente las dos mitades y haz desaparecer la sandía.
6. Cuenta de uno a cinco y abre los ojos. Recuérdate al llegar a tres que cuando abras los ojos al llegar a cinco estarás bien despierto, sintiéndote bien. Al llegar a cinco recuérdate nuevamente "Estoy bien despierto, y me siento mejor que antes."

Visualizar la sandía será tu ejercicio del *Día 1* después de almorzar. En los siguientes cuatro días te haré visualizar diferentes cosas.

¿Qué "viste" cuando la sandía estaba abierta? ¿La pulpa roja? ¿Las semillas negras? ¿El pellejo interno blanco? No te pedí que "vieras" estos detalles, sin embargo automáticamente los incluiste en tu imagen mental. Son parte de tu recuerdo de una sandía.

Busca estos detalles también mañana después de almorzar. Puedes incluso querer recordar el sabor de una sandía. ¡Por qué no la conviertes en tu postre!

Aquí están tus ejercicios de visualización para los siguientes cuatro días:

Día 2 – Tú mismo. Visualízate de pie frente a un espejo de cuerpo entero. Si tienes alguna dificultad con los detalles faciales (a menudo damos por sentado que conocemos nuestro rostro), mírate en el espejo y memorízalos. Luego inténtalo de nuevo.

Día 3 – Alguien con quien vives (o un amigo cercano o un familiar si vives solo). De nuevo, tendemos a dar por sentado que conocemos los rostros que vemos cada día. Echales una o dos miradas antes de hacer este ejercicio.

Día 4 – Un lugar placentero. Elige un lugar tranquilo que hayas visitado. Puede ser una playa, una hamaca, una colina, un lago, la cima de una montaña, un rincón sombreado. Luego visualízate allí. Crea una figura real, de modo que experimentes esa calma nuevamente. Si es tan relajante como esperas, nos referiremos a él a partir de ahora como "tu lugar favorito de relajación".

Día 5 – La casa o el edificio de apartamentos donde vives. Mírala por fuera. Recuerda todo lo que puedas. Contrólalos de arriba a abajo. Recuerda visualizar colores específicos y pequeños detalles.

Ahora tienes un plan para las primeras cinco mañanas y para los primeros cinco mediodías. Veamos entonces qué pasa en las primeras cinco noches.

Qué hacer por la noche
Noches 1 a 5

Por la mañana, practicas relajación. Aprendes a controlar el nivel alfa donde el pensamiento está centrado. Al mediodía, practicas representación mental, una actividad del hemisferio derecho. A la noche, combinarás las dos. Te relajarás y generarás imágenes mentales. Relajación + Representación = Resultados. Así de simple. Y tú has sabido la fórmula todo el tiempo: la has estado usando en tu vida cotidiana. ¿Cómo? Bueno, vuelves a casa por la noche después

de un día de arduo trabajo, te relajas en una silla cómoda, representas mentalmente tus problemas: qué mal marcha el negocio, cuántas cuentas por pagar, qué pequeña es la casa, qué viejo es el coche, qué enfermo está el bebé, y otras cosas por el estilo. Y te preocupas.

Cuando te relajas y representas de este modo, estás siendo creativo. Pero, ¿qué estás creando? Estás creando justamente lo que no quieres, estás agregando energía creativa a tus problemas. Y te preguntas por qué tus problemas persisten.

Todo eso está cambiando ahora. Usarás la fórmula para crear soluciones en lugar de problemas. Y ¡qué cambio se producirá en tu vida! La relajación de la mañana y la repreentación mental del mediodía se unirán en tus ejercicios nocturnos. Con unos pocos minutos de relajación y representación antes de dormir, no sólo comenzarás a perfeccionar ambos pasos, sino que pronto comenzarás a hacer importantes cambios en tu vida.

Relajación progresiva

Concentra tu atención en cada parte de tu cuerpo, relajándola y sintiendo su respuesta.

Comienza por la cabeza y continúa hasta los dedos del pie. Procede lenta y deliberadamente, asegurándote de que cada parte del cuerpo ha respondido antes de pasar a la siguiente. Comienza por relajar el cuero cabelludo. Luego la frente. Los ojos. El rostro, cuello, hombros y brazos. No continúes con la espalda hasta que sientas que hombros y brazos respondieron y están cómodamente relajados. Sigue con el

pecho, abdomen, cintura, caderas, muslos, rodillas, piernas, tobillos, pies y dedos.

No es necesario memorizar este orden, puesto que es simplemente una progresión natural de la cabeza a los pies. Lee estas instrucciones la primera noche y realiza cada paso de la relajación lentamente y por completo.

La segunda y tercera noches, puedes acelerar el proceso. Rápidamente relaja el cuero cabelludo, la frente, los ojos, etc. Encontrarás que el cuerpo responde más rápida e integralmente.

Planes de acción - Noches 1 a 5

En cada uno de estos ejercicios nocturnos, relájate al igual que por la mañana, luego sigue las instrucciones para ampliar tu relajación y continúa hasta establecer contacto con el otro lado.

Noche 1 – Prueba la relajación progresiva descrita en la sección anterior. Luego, ¿recuerdas la sandía que "viste" después del almuerzo? Visualízala nuevamente. "Obşerva" las semillas, la pulpa roja, la cáscara verde y el pellejo interior blanco. Acércala. Mírala crecer. Recuerda cómo huele y cómo sabe. Ahora hazla desaparecer. Haz lo mismo con un limón y luego con una cebolla. Termina tu sesión contando de 1 a 5, como por la mañana.

Noche 2 – Utiliza el método de relajación progresiva acelerado descrito anteriormente. Visualízate como después de almorzar. Cambia la imagen para verte más joven, más sano, más vibrante y más radiante. Termina contando de 1 a 5, del modo acostumbrado.

Noche 3 – Repite el método acelerado de relajación progresiva. Visualiza la misma persona que al mediodía. Perdónala por todos los conflictos y malentendidos y, a su vez, pide ser perdonado. Siente que esto está sucediendo. Termina contando de 1 a 5.

Noche 4 – Después de contar de 100 a 1, relaja los párpados. Concéntrate en la sensación. Permite que se transmita hasta los dedos del pie. Dirígete al lugar tranquilo que "viste" al mediodía. Repite "Cada día me vuelvo más sano y más rico. Cada día me vuelvo mejor y mejor en lo qué hago. Cada día hago que este mundo sea un lugar mejor donde vivir." Termina la sesión contando de 1 a 5.

Noche 5 – Comienza contando de 100 a 1. Visualiza tu lugar favorito de relajación. Cambia esa imagen por tu casa o el edificio de apartamentos visto del mismo modo que después de almorzar, por fuera. Rodéalo con una luz blanca. Observa todo el edificio rodeado de una brillante luz blanca. Considérala una luz espiritual, amor y protección del otro lado. Termina tu sesión.

Resumen de los ejercicios semanales - Días 1 a 5

Este es un resumen de los primeros cinco días. Vuelve a las instrucciones detalladas si necesitas refrescar tu memoria.

Estos primeros cinco días te proporcionan la experiencia inicial de relajación del cuerpo y de la mente y te enseñan la importante técnica de representación mental. A medida que este procedimiento

se vuelva más natural para ti, lo harás mejor. Serás capaz de aplicar la fórmula de dos partes (relajación + representación) para obtener ayuda del otro lado. Durante los próximos cinco días, el proceso se acortará y tú lo realizarás mejor.

Día 1

MAÑANA

Cuenta en forma regresiva de 100 a 1
Afirma: "más profundo, más rápido"
Termina la sesión contando de 1 a 5

MEDIODÍA

Cuenta en forma regresiva de 100 a 1
Visualiza una sandía verde
Termina la sesión contando de 1 a 5

NOCHE

Cuenta en forma regresiva de 100 a 1
Realiza la relajación progresiva
Visualiza una sandía, un limón y una cebolla
Termina la sesión contando de 1 a 5

Día 2

MAÑANA

Cuenta en forma regresiva de 100 a 1
Afirma: "más profundo, más rápido"
Termina la sesión contando de 1 a 5

MEDIODÍA

Cuenta en forma regresiva de 100 a 1
Visualízate a ti mismo
Termina la sesión contando de 1 a 5

NOCHE

Cuenta en forma regresiva de 100 a 1
Acelera la relajación progresiva
Visualízate más joven y más radiante
Termina la sesión contando de 1 a 5

Día 3

MAÑANA

Cuenta en forma regresiva de 100 a 1
Afirma: "más profundo, más rápido"
Termina la sesión contando de 1 a 5

MEDIODÍA

Cuenta en forma regresiva de 100 a 1
Visualiza a otra persona
Termina la sesión contando de 1 a 5

NOCHE

Cuenta en forma regresiva de 100 a 1
Acelera la relajación progresiva
Visualiza a otra persona y perdona
Termina la sesión contando de 1 a 5

Día 4

MAÑANA

Cuenta en forma regresiva de 100 a 1
Afirma: "más profundo, más rápido"
Termina la sesión contando de 1 a 5

MEDIODÍA

Cuenta en forma regresiva de 100 a 1
Visualiza un lugar tranquilo
Termina la sesión contando de 1 a 5

NOCHE

Cuenta en forma regresiva de 100 a 1
Relaja los párpados
Visualiza un lugar tranquilo
Repite mentalmente la afirmación positiva
Termina la sesión de 1 a 5

Día 5

MAÑANA

Cuenta en forma regresiva de 100 a 1
Afirma: "más profundo, más rápido"
Termina la sesión contando de 1 a 5

MEDIODÍA

Cuenta en forma regresiva de 100 a 1
Visualiza el exterior de tu casa
Termina la sesión contando de 1 a 5

NOCHE

Cuenta en forma regresiva de 100 a 1
Visualiza un lugar tranquilo
Rodea tu casa con una luz blanca
Termina la sesión contando de 1 a 5

4

CÓMO MEJORAR EL CONTACTO CON EL OTRO LADO

Bill se precipitó. Estaba asistiendo a un curso de entrenamiento en el Método Silva en Texas. Poseía un pozo de petróleo que se estaba secando. Bill se relajó hasta alcanzar el nivel alfa profundo y usó la técnica Silva para preguntar dónde perforar para encontrar otro pozo productivo. Recibió una imagen de dónde hacerlo. Llamó a su cuadrilla y les dijo que perforaran allí. Mientras terminaba la sesión de ejercitación, comenzaron a trabajar. Al final del día, Bill descubrió que la cuadrilla había perforado tan profundo que era poco práctico seguir haciéndolo; abandonaron y se fueron a su casa. No había petróleo.

Bill estaba furioso. Llamó a su coordinador y le comentó su fracaso.

"No esperaste hasta que terminara la sesión", le recordó el coordinador.

"Lo sé. Pero estaba ansioso por encontrar petróleo."

"Espera un minuto", pidió el coordinador. Mientras Bill esperaba en el teléfono, el coordinador descendió al nivel alfa profundo y preguntó dónde perforar para obtener más petróleo en esa propiedad que no había visto nunca.

"Te equivocaste por 160 metros", dijo cuando regresó al teléfono. "Perfora 160 metros al oeste de donde perforaste ayer."

Bill ordenó a la cuadrilla que lo hiciera. Perforaron donde el coordinador había indicado. Rápidamente encontraron petróleo y resultó el hallazgo más importante de ese año en la región.

La moraleja no es telefonearme para que te ayude. La moraleja es hacer los ejercicios prescritos concienzudamente y por completo antes de usar las técnicas. ¡No te precipites!

La frontera más prometedora

En una carta reciente a miembros del Instituto de Ciencias Noéticas, su fundador, el doctor Edgar D. Mitchell, un astronauta de la misión Apolo 14, llamó a la mente y al espíritu humanos "la frontera más prometedora". Señaló que hombres y mujeres prominentes de campos tan diversos como la psicología, la antropología, la neurofisiología y la física teórica se dedicaron a la investigación del potencial de la mente humana.

Estos científicos consideran temas tales como:

- El papel de la imagen mental, la afirmación y las oraciones en la estimulación de curaciones.
- Por qué el soñar despierto de importantes hombres de ciencia como Einstein condujeron a importantes adelantos científicos.
- La naturaleza de capacidades especiales bien documentadas en determinada gente, como clarividencia, telepatía y precognición.

No hay duda de que la exploración multinacional de la Antártida está sondeando una importante frontera. El trabajo de la NASA en la exploración del espacio exterior también puede brindar un inmenso beneficio para el hombre, pero yo diría que la exploración del espacio interior es, en verdad, la frontera más prometedora de todas. Su promesa no está limitada al descubrimiento de nuevos recursos físicos, como el Polo Sur. Su promesa va más allá del descubrimiento de otras formas de vida en el espacio o la posibilidad de colonizar la luna u otros planetas. Su promesa no tiene límites.

¿Qué límite puedes imponer al otro lado? Si el hombre es capaz de controlar la conexión con su fuente, ¿qué límite pueden imponer al hombre?

De acuerdo con Mitchell y sus colegas, "Hay ahora evidencia abrumadora de que la mente es un importante factor de control (si no *el* factor de control) en prácticamente todas las enfermedades." Controla tu mente y controlarás tu salud.

El problema con tu buena salud no ha sido el otro lado. Has sido tú; tu mente, tus preocupaciones, tus miedos, tu estrés, tus pensamientos negativos. Por eso, cuando se trata de curar, de tu buena salud, el otro lado siempre está de tu lado.

Y la buena salud es sólo el comienzo. El otro lado trata de que este sea un planeta rico. En todas partes hay abundancia. Así como un clima mental de buena salud produce buena salud, un clima mental de abundancia produce abundancia. No te atribuyas todo el mérito; parte de éste corresponde al otro lado.

Creer lo "increíble"

Cuando el otro lado entra en el mundo físico para ayudar a resolver tu problema, comunicado por el cerebro derecho, los resultados no son siempre explicables en términos científicos, al menos no de la ciencia actual. Los científicos se dan cuenta ahora de que no son los observadores neutrales que una vez pensaron ser. Cada mente implicada en un proyecto científico es un factor que afecta al resultado de ese proyecto. Los conocimientos y la experiencia determinan lo que puede ver.

Durante años los científicos usaron la prueba de apertura para tratar de determinar si la luz era una onda o una partícula. Cuando un material atraviesa un pequeño agujero, llega a la otra punta con una determinada figura. Si el material es una partícula, como la arena, forma un diseño cónico; si es una onda, se descompone en ondas más pequeñas. Para algunos científicos, la luz se comportaba como una partícula, para otros como una onda. Cada científico obtenía la respuesta que prefería. Llámalo la mente sobre la materia, pero sus creencias y expectativas afectaban la forma en que se comportaba la luz; o la forma en que ellos percibían su comportamiento. Hoy sabemos que

la luz puede comportarse como una onda o como una partícula.

Durante años, los científicos pensaron que la Acción A que sucedía aquí y la Acción B que sucedía en otra parte tenían que estar relacionadas, que no podía haber acción a distancia sin algún factor identificable que las conectara como la luz, el calor, la energía. Hoy, aunque todavía no se ha explicado, la acción a distancia es aceptada como un hecho científico observable. Molesta a un átomo aquí y vas a afectar a un átomo en otro lugar sin que haya un nexo identificable.

Cuando usamos la mente para establecer contacto con el otro lado, también obtenemos resultados que son difíciles, si no imposibles, de explicar con la ciencia que conocemos hoy. La ciencia ha hecho enormes progresos, pero todavía tenemos mucho que aprender sobre el universo.

Aquí tenemos otro increíble fenómeno que los científicos se ven obligados a creer. El *New York Times* informó recientemente que un grupo de biólogos italianos, franceses, canadienses e israelíes probaron que se puede producir una reacción entre dos soluciones aun cuando una de ellas ha sido diluida en agua hasta el punto de no quedar nada de la solución original.

Una de las publicaciones científicas más prestigiosas y respetadas en el mundo, fundada en Londres hace más de un siglo, *Nature*, publicó este informe reconociendo que sus editores lo consideraban absolutamente improbable. Comentaron: "Estamos seguros que estos resultados deben ser erróneos pero no hemos podido probarlo."

La segunda sustancia estaba diluida una parte en 10^{120}: 1 con 120 ceros detrás. Esto significa que no podía quedar nada de la sustancia que causara la reacción química, pero la reacción ocurrió.

¿Cómo? Piensa. Cierra los ojos, vuélvelos ligeramente hacia arriba y piensa cómo puede ser posible. Ayuda del otro lado es la respuesta más probable.

Planes de acción - Días 6 a 10

Durante el segundo ciclo de cinco días, el "trabajo" matinal se vuelve más fácil. La relajación después del almuerzo se vuelve más interesante. Y la "actividad" nocturna se vuelve más productiva y más práctica.

En otras palabras, tus tres sesiones diarias te darán la sensación de estar más cerca del nivel alfa, de la actividad del hemisferio cerebral derecho y del contacto con el otro lado.

Aunque los estudiantes del Método Silva hayan completado la ejercitación, recomiendo que lleguen al nivel alfa tres veces al día para mantenerse en forma y centrados. También recomiendo que permanezcan en el nivel alfa unos minutos, programando, podríamos decir, mejoras en su propia vida y en la vida de los que están cerca. Cinco minutos en el nivel alfa está bien, diez minutos muy bien y 15 minutos excelente.

Si tienes un problema de salud, el nivel alfa puede ser un estado terapéutico. Te facilitaré técnicas que puedes utilizar mientras te encuentras en ese nivel para ayudar a tu curación. Quince minutos en el nivel alfa tres veces al día puede ser tu mejor "medicina".

Una compañía de seguros de vida informó que cuatro de cada cinco ataques de nervios comienzan no

con situaciones de estrés sino con situaciones de preocupación. Un estudio similar en una clínica médica dio como resultado que el 35% de las enfermedades de sus pacientes comenzaron con situaciones de preocupación.

Los ejercicios de los *Días 6 a 10* te enseñan cómo eliminar la preocupación y reemplazarla por un pensamiento positivo, orientado a la búsqueda de soluciones. Esto beneficia cada célula y cada órgano de tu cuerpo y allana el camino para una buena relación entre tú y tu fuente, el otro lado.

La cuenta regresiva de las mañanas se reducirá a la mitad así como la repetición del mediodía, por lo tanto, tendrás tiempo disponible para hacer cosas más interesantes. Por ejemplo, algunos de los ejercicios del mediodía consistirán en visualizar cosas que suceden como tú quieres que sucedan. Estarás programando tu computadora mental –y, si es necesario, la gran computadora– para hacerlas suceder.

Por la noche, se te pedirá que practiques una técnica de profundización después de la cuenta regresiva, sea para reforzar la programación del mediodía, sea para crear programas nuevos y deseados. Ahora detallaremos la actividad de las mañanas, los mediodías y las noches y al final del capítulo resumiremos el programa de cada día para tener una referencia rápida.

Qué hacer por la mañana Días 6 a 10

Aquí está tu plan de acción matinal para las mañanas 6 a 10:

1. Al despertar, siéntate apoyado en la almohada.
2. Cierra los ojos, vuélvelos ligeramente hacia arriba y cuenta lentamente de 50 a 1.
3. Cuando llegues a 1, afirma: "Cada vez que me relajo de este modo, voy más profundo, más rápido."
4. Luego afirma: "Pensamientos positivos me brindarán todos los beneficios y ventajas que deseo."
5. Termina tu sesión como antes, contando de 1 a 5, parando al llegar a 3 para darte la instrucción: "Cuando abra los ojos al llegar a 5, estaré bien despierto, sintiéndome bien." Al llegar a 5, abre los ojos y afirma, "Estoy bien despierto y me siento bien."

Así estas cinco mañanas difieren de las primeras en sólo dos aspectos: debes contar de 50 a 1 en lugar de 100 a 1 y debes agregar una segunda frase cuando estás en el nivel de relajación, recordándote cómo el pensamiento positivo produce beneficios y ventajas.

Cuando completes tus 20 días de ejercitación, el uso del Método Silva será más simple y rápido que cualquiera de estos ejercicios. Te llevará sólo segundos alcanzar el nivel alfa y programar algo que deseas. Después de toda esta práctica serás capaz de alcanzar el nivel alfa instantáneamente.

No necesitarás más contar en forma regresiva

desde 100 en el segundo ciclo de cinco días sino que contarás desde 50 porque estás gradualmente controlando el nivel alfa.

Durante toda tu vida, has estado atravesando el nivel alfa dos veces al día, pero no eres capaz de permanecer allí. Aunque pasas por el nivel alfa al despertar por la mañana y nuevamente al dormirte por la noche, no controlas el paso a través de él. Si lo controlaras, podrías detener el proceso y hacer uso de los beneficios y ventajas del nivel alfa.

Ahora estás adquiriendo ese control. Durante los días 11 a 15, tu cuenta regresiva será de 25 a 1. Finalmente, los días 16 a 20 contarás de 5 a 1. Esta cuenta será, entonces, tu método regular para alcanzar alfa.

Es más, no tendrás que incorporarte en la cama, ni siquiera sentarte en una silla cómoda. Serás capaz de alcanzar alfa y representar mentalmente tu programación mientras caminas por la acera, o conduces tu automóvil.

Qué hacer al mediodía - Días 6 a 10

Durante los primeros cinco mediodías, disfrutaste del proceso de visualización: "ver" cosas familiares con el ojo de la mente.

Durante los próximos cinco mediodías, disfrutarás del proceso de imaginación: "ver" rostros, cosas, lugares menos familiares con el ojo de la mente.

Visualización e imaginación son importantes para la clarividencia. Esa es la razón por la cual estaremos constantemente practicando estos dos aspectos de la representación mental.

¿Qué es la clarividencia? El *American Heritage Dictionary of the English Language* ofrece dos definiciones: 1. El supuesto poder de percibir cosas que están más allá del alcance natural de los sentidos humanos. 2. Comprensión o percepción intuitiva aguda.

En la primera, la palabra "supuesto" es usada quizá como resabio de los días en que no había un interés científico en el tema. Ahora, durante muchos años, en un proyecto de investigación financiado por el gobierno llamado "Visión Remota", se pudo describir con exactitud escenas elegidas al azar a miles de millas de distancia. ¡Nada de "supuesto" acerca de esto!

No tengo ninguna objeción respecto de la segunda definición. Sí, la clarividencia es una comprensión intuitiva, lo que significa que es un método "interno" de percibir del cerebro derecho.

El nivel alfa es nuestra conexión clarividente porque activa el hemisferio derecho. Tenemos una buena razón para creer que este aspecto de nuestra conciencia está, al menos en parte, del otro lado. Es capaz de percibir información a distancia, tanto hacia adelante como hacia atrás en el tiempo. Este trascender el tiempo y la distancia, es una característica del mundo creativo.

Por lo tanto, mientras practicas visualización e imaginación, estás preparando tu mente para la clarividencia: para la obtención de ayuda del otro lado.

Esto es lo que hay que hacer: siéntate en una silla cómoda, cierra los ojos, respira profundamente y, al exhalar, relaja el cuerpo. Vuelve los ojos ligeramente hacia arriba y cuenta en forma regresiva de 50 a 1. Al llegar a 1, realiza los ejercicios de imaginación descritos más abajo. Termina la sesión como por la mañana, contando de 1 a 5, afirmando "estoy bien despierto y me siento bien"

Día 6 – Después de la cuenta regresiva, imagina un hermoso jardín con flores. "Observa" las bellas flores. Huele el aroma. Mientras examinas una flor, "observa" una gota de agua sobre ella. Observa todos los colores del arco iris en esa gota de agua. Cuenta para terminar la sesión.

Día 7 – Después de la cuenta regresiva, imagina un lago tranquilo. Es tan plácido que, de pie en la orilla, miras hacia abajo y ves tu reflejo en el agua. Mira el reflejo y di dos palabras: "Te amo". Cuenta para terminar la sesión.

Día 8 – Después de la cuenta regresiva, imagínate haciendo algo que siempre quisiste haber hecho. Disfruta de una fantasía como ser un inventor o un músico o un actor o un autor de éxito, lo que hayas querido ser. Velo suceder. Siente la alegría. Cuenta para terminar la sesión.

Día 9 – Después de la cuenta, imagina que estás saboreando tu comida favorita. Elige tu sopa, tu carne, tu ensalada y tu postre favoritos, o cuatro o cinco platos de los que hayas disfrutado realmente. Con cada sabor imaginario, recuerda el gusto y siente el placer como si fuera real. Cuenta para terminar la sesión.

Día 10 – Después de la cuenta, imagina que es una hora más tarde que lo que es. "Ve" que suceden cosas buenas. Quizás encuentras un nuevo amigo, o ganas un nuevo cliente o socio, quizá resuelves un problema. Proyecta una "película mental" sobre estos inesperados sucesos imaginarios. Cuenta para terminar la sesión. Luego, reflexiona sobre esto. ¿Es posible?

Qué hacer por la noche
Noches 6 a 10

Durante estas cinco noches, allanarás el camino para que tus sueños comiencen a trabajar para ti. Harás tu práctica nocturna en la cama, antes de dormir. Coloca lápiz y papel debajo de tu almohada o cerca de tu cama como parte de la práctica, así podrás registrar tus sueños.

Este es el procedimiento: después de acostarte cierra los ojos, respira profundamente, vuelve ligeramente los ojos hacia arriba y cuenta de 50 a 1. Al llegar a 1, respira profundamente y, al exhalar, relaja el cuerpo de la cabeza a los pies. Luego afirma mentalmente: "Quiero recordar un sueño, y voy a recordar un sueño." No cuentes en forma ascendente, como sueles hacer. Te despertarás durante la noche con un conjunto de sueños. Anota inmediatamente el tema principal.

Así, a menudo, cuando nos despertamos por la noche y recordamos un sueño, decimos "Nunca olvidaré este." Pero a la mañana ha desaparecido. Examinaremos estos sueños más tarde, por eso consérvalos por escrito.

Quizá ya has recordado un sueño o quizá más de uno. Eso está bien. Realiza este ejercicio de todas maneras para controlar mejor el proceso.

Durante dos noches, se te pedirá que recuerdes sólo un sueño. Durante las tres noches siguientes, se te pedirá que recuerdes más de un sueño y, si es posible, que a medida que progreses recuerdes todos los sueños.

Noches 6 y 7 – Cuando hayas contado de 50 a 1, relaja tus párpados. Luego afirma: "Quiero recordar *un* sueño y voy a recordar *un* sueño." Duerme. Cuando te despiertes, anota tu sueño.

Noches 8, 9 y 10 – Haz lo mismo, pero esta vez afirma:

"Quiero recordar mis sueños y voy a recordar mis sueños." Cuando te despiertes durante la noche o a la mañana, con el recuerdo de algún sueño, anótalo.

Si fueras propenso a tener pesadillas y si se produjera alguna durante este período de ejercitación o después, al despertar a la mañana y contar regresivamente, en el nivel alfa afirma mentalmente: "Tuve esta pesadilla. No me gusta. No la quiero tener nunca más. No la tendré nunca más." Estás controlando; puedes provocar los sueños deseados y rechazar los no deseados.

Cómo comprender el sentido de tus sueños

Los detractores de los sueños dicen que son probablemente la descarga de materiales no deseados por nuestras neuronas cerebrales, una especie de limpieza general. De ser así, ¿por qué tales desperdicios mentales se retroalimentarían a través de la memoria y serían reproducidos en los sueños? Las neuronas son más inteligentes que eso.

Los sueños merecen nuestra atención, o no seríamos capaces de recordarlos. Deben tener un propósito. Si suponemos que tienen un propósito –como lo tienen los sueños precognitivos o los que resuelven problemas– ¿cuál puede ser este propósito?

La prioridad para nuestras neuronas es asegurar la supervivencia; la supervivencia individual y la de la raza humana. Si observas tus sueños desde este punto

de vista, puedes acertar la lotería. Tus neuronas, a través del mecanismo del sueño, pueden perfectamente ponerte delante de un espejo y decirte "Mira cómo estás reaccionando. Esto produce estrés. Te estás lastimando, acortando tu vida. Necesitas corregir tu actitud."

Esta es la razón por la cual debes prestar atención a los sueños. ¿Qué te están diciendo respecto de tu posible comportamiento? A veces ayuda suponer que todos los que aparecen en el sueño son facetas de ti mismo. Vecino, hermano, padre, perro, ¿pueden ser tu vecindad, tu naturaleza fraterna, paterna, animal? Considera qué aspectos necesitan de un control más positivo.

Al terminar este segundo período tendrás un registro de cinco noches de sueños. Revísalos. ¿Qué conocimientos te brindan? Si un sueño particular sigue siendo un signo de interrogación, cuenta de 50 a 1, profundiza tu relajación con una visita a tu lugar favorito y, mientras estés allí, medita acerca del sueño. Recuérdalo. Pregunta acerca de su significado. Tu mente responderá. Se presentarán respuestas posibles. Podrías encontrar un conocimiento que te prolongara la vida.

Resumen de los ejercicios semanales - Días 6 a 10

Este es un rápido resumen de qué hacer por la mañana, al mediodía y por la noche los días 6 a 10. Recuerda mantener los ojos cerrados y volverlos ligeramente hacia arriba.

Día 6

MAÑANA

Cuenta en forma regresiva de 50 a 1
Afirma "más profundo, más rápido"
Afirma "pensamientos positivos"
Termina la sesión contando de 1 a 5

MEDIODÍA

Cuenta en forma regresiva de 50 a 1
Jardín con flores
Colores del arco iris
Termina la sesión contando de 1 a 5

NOCHE

Cuenta en forma regresiva de 50 a 1
"Quiero recordar un sueño"
Anótalo

Día 7

MAÑANA

Cuenta en forma regresiva de 50 a 1
Afirma "más profundo, más rápido"
Afirma "pensamientos positivos"
Termina la sesión contando de 1 a 5

MEDIODÍA

Cuenta en forma regresiva de 50 a 1
Lago sereno
"Te amo"
Termina la sesión contando de 1 a 5

NOCHE

Cuenta en forma regresiva de 50 a 1
"Quiero recordar un sueño"
Anótalo

Día 8

MAÑANA

Cuenta en forma regresiva de 50 a 1
Afirma "más profundo, más rápido"
Afirma "pensamientos positivos"
Termina la sesión contando de 1 a 5

MEDIODÍA

Cuenta en forma regresiva de 50 a 1
Fantasía de éxito
Sentirse bien al respecto
Termina la sesión contando de 1 a 5

NOCHE

Cuenta en forma regresiva de 50 a 1
"Quiero recordar mis sueños"
Anótalos

Día 9

MAÑANA

Cuenta en forma regresiva de 50 a 1
Afirma "más profundo, más rápido"
Afirma "pensamientos positivos"
Termina la sesión contando de 1 a 5

MEDIODÍA

Cuenta en forma regresiva de 50 a 1
Prueba comida favorita
Hazla real
Termina la sesión contando de 1 a 5

NOCHE

Cuenta en forma regresiva de 50 a 1
"Quiero recordar mis sueños"
Anótalos

Día 10

MAÑANA

Cuenta en forma regresiva de 50 a 1
Afirma "más profundo, más rápido"
Afirma "pensamientos positivos"
Termina la sesión contando de 1 a 5

MEDIODÍA

Cuenta en forma regresiva de 50 a 1
Adelanta el reloj una hora
Ve que suceden cosas buenas
Termina la sesión contando de 1 a 5

NOCHE

Cuenta en forma regresiva de 50 a 1
"Quiero recordar mis sueños"
Anótalos

Ahora estás a mitad de camino. La capacidad de entrar en contacto con el mundo creativo de la Inteligencia Superior está a tu disposición. Mediante el recuerdo de los sueños, estás sentando la base para obtener ayuda del otro lado.

En los próximos cinco días, estarás más cerca de alcanzar el mundo creativo y su Inteligencia Superior a voluntad.

Cómo llegar a ser todo lo que puedes ser

Es importante recordar que los sueños nocturnos son sólo el comienzo. Tu mente está bajo tu control día y noche; es tu acceso a la magnificencia. El soñar despierto te abrirá nuevos horizontes y los sueños nocturnos te brindarán comprensión.

El Método Silva, que ahora aprendes, te da el control de la mente. A medida que usas el Método Silva, comienzas a conocer quién eres realmente y comienzas a entender el apoyo que tienes del otro lado.

Hasta ahora, has subestimado quién eres. Has creído las apreciaciones negativas de tus padres, maestros, vecinos, y compañeros de trabajo. Te has aceptado como un ser de inteligencia limitada, conocimientos limitados, capacidades limitadas. Te consideras digno de un amor limitado, de dinero limitado, de responsabilidad limitada.

El modo en que te ves se denomina "imagen de ti mismo". Esta imagen limitada de ti mismo puede actuar como una prisión; es una prisión construida por ti mismo. Nunca serás mejor de lo que crees que puedes ser. La mayoría de la gente vive su vida entera en esta prisión. Pero tú no. A partir de ahora, encontrarás que la puerta de tu prisión nunca estuvo cerrada y que puedes encaminarte a una nueva vida de gozo sin límite.

Mientras desarrollas tus capacidades en los próximos días, aprenderás a darte permiso para abandonar esa vieja imagen. Debes estar dispuesto a admitir que tienes acceso al poder que subestimaste durante mucho tiempo. Y debes estar dispuesto a usar ese poder y sus posibilidades asombrosas. Ayudarás tambien a otros a alcanzar su plenitud. Tu familia se bene-

ficiará. Tus compañeros de trabajo se beneficiarán. Transformarás el mundo a tu alrededor.

"Yo no", puedes estar diciendo todavía. "Escuché este tipo de relatos de éxito; pueden sucederle a otros, pero nunca a mí."

Estás en lo cierto. En tanto digas no, no te sucederá a ti. Estás manteniendo la puerta de tu celda cerrada. Te estás diciendo, "Manténte dentro del *status quo*." Y te estás manteniendo allí.

Piensa en decir sí. ¿Cómo resultaría ser más inteligente, incluso un genio? ¿Cómo resultaría ser capaz de usar la mente para estar bien? ¿Cómo resultaría tener más abundancia? ¿Cómo resultaría obtener ayuda del mundo creativo cuando lo necesitas?

Si supieras cómo es, no podrías decir no. Tendrías que decir sí.

Una vez que digas sí, puedes hacer que suceda.

El canal creativo

¿Cómo sería si dijeras "sí" y te convirtieras en un mejor canal creativo? ¿Conoces a alguien que lo sea? Una manera de reconocer esta clase de gente es por su calidez y su solicitud. Poseen una tranquila sabiduría. Hacen lo que les gusta hacer; inspiran a otros. Encuentran placer en la vida.

¿Te gustaría "ver" cómo serías después que hayas dicho sí a tus plenas capacidades? En un momento te daré la oportunidad. Primero, lee estas instrucciones:

1. Plantea una prioridad temporaria. ¿Cuál de las siguientes es la más importante para ti ahora?: A) Abundancia, B) Amor, C) Salud.
2. Haz el ejercicio que se propone de acuerdo con la prioridad que hayas elegido. Ten en cuenta que hay una sección sobre el amor para los lectores solteros y otra para los casados.
3. Cuando completes el ejercicio, abre los ojos, lee el final de la sección llamada "Cómo amar tu mundo" y luego deja nuevamente el libro y practica ese ejercicio.

Cómo crear abundancia

Cuenta en forma regresiva desde el punto que hayas alcanzado en las sesiones de práctica, de 100 a 1 o de 50 a 1, con los ojos cerrados y vueltos ligeramente hacia arriba. Proyecta una película mental. Tú escribes el guión: es sobre ti y tu familia. Tienes todo lo que necesitas, y si aparece una nueva necesidad, es rápidamente satisfecha. Introdúcete en la película. ¿Cómo te sientes pudiendo hacer lo que quieres y teniendo todo lo que necesitas para hacerlo? Termina contando de 1 a 5 y sintiéndote bien. Ahora deja el libro e imagina tu película.

Cómo encontrar amor (lectores solteros)

Cuenta en forma regresiva desde el punto que hayas alcanzado en tus sesiones de práctica, de 100 a 1 o de 50 a 1, con los ojos cerrados y vueltos ligeramente hacia arriba. Proyecta una película mental. Estás

solo. No quieres estar solo. Estás buscando a alguien a quien amar y que te ame, alguien con quien puedas vivir tu vida. De pronto, esa persona aparece frente a ti. Os miráis a los ojos. Ambos os sentís extasiados por haberos encontrado. Termina tu sesión contando de 1 a 5, sintiéndote bien. Ahora deja el libro y haz el ejercicio.

Cómo encontrar amor (lectores casados)

Cuenta en forma regresiva desde el punto que hayas alcanzado en tus sesiones de práctica, de 100 a 1 o de 50 a 1, con los ojos cerrados y vueltos ligeramente hacia arriba. Proyecta una película mental. Tú y tu cónyuge estáis sentados leyendo. No tenéis mucho que deciros. Así ha ocurrido durante un tiempo. De repente, os miráis mutuamente. Ambos sonreís, dejáis vuestros libros y os dirigís hacia donde está el otro. Os miráis a los ojos. Todos los malentendidos y las diferencias pasados se evaporan. Es como si os estuvierais viendo por primera vez. Es el comienzo de una etapa renovada de dicha matrimonial. Termina tu sesión contando de 1 a 5, sintiéndote bien. Ahora deja el libro y haz el ejercicio.

Cómo generar salud

Cuenta en forma regresiva desde el punto que hayas alcanzado en tus sesiones de práctica, de 100 a 1 o de 50 a 1, con los ojos cerrados y vueltos ligeramente hacia arriba. Proyecta una película mental. Imagínate como paciente y como médico. Cumples los dos papeles. Observa cómo te curas a ti mismo. Mira cómo respondes al tratamiento, no importa cuál sea.

Observa cómo se reducen los problemas de salud que pueden haber estado molestándote. Imagínate más vigoroso, joven y radiante, con buena salud. Termina tu sesión contando de 1 a 5, sintiéndote bien. Ahora deja el libro y haz el ejercicio.

Cómo amar tu mundo

Cuenta en forma regresiva desde el punto que hayas alcanzado en tus sesiones de práctica, de 100 a 1 o de 50 a 1, con los ojos cerrados y vueltos ligeramente hacia arriba. Proyecta una película mental. Mira la habitación donde estás, como si estuvieras en el cielo raso mirando hacia abajo. Asciende e imagina que estás viendo desde arriba tu casa o edificio. Te sientes bien. Permite que tu imaginación se eleve. Puedes ver toda la ciudad, todo el Estado, todo el país. Permite que tu imaginación abrace el planeta entero, el sistema solar, la galaxia, el espacio en su totalidad. Siente amor por el espacio. Siente que el espacio te ama. Vuelve este amor a la tierra, a tu ciudad, a tu habitación donde estás sentado. Termina tu sesión contando de 1 a 5, sintiéndote bien. Ahora deja el libro y haz el ejercicio.

¿Dices sí a la vida? Prepárate para algunas bendiciones cuando la vida te diga sí.

5

PISTAS UTILES ACERCA DEL OTRO LADO

En nuestro curso del Método Silva de Control Mental, se le da a cada estudiante una metodología precisa para producir un "consejero" imaginario que le ayude a resolver problemas mientras trabaja en el nivel creativo.

Todo comenzó cuando una de mis hijas, que tenía en ese momento 6 años, estaba tratando de curar a una mujer que me había telefoneado pidiendo ayuda. Mi hija, en medio de su ensueño, parecía perturbada.

"¿Qué pasa, querida?", pregunté.

"Sus ojos son tan grandes, me asustan," fue la respuesta.

"Chasquea los dedos de tu mano izquierda y se

volverá más pequeña", le indiqué. Un momento después, retomó su esfuerzo por curar a la mujer. Ahora sonreía.

"¿Qué pasa ahora querida?" pregunté.

"Es como una muñeca", contestó mi hija. "Ya no me asusta."

Medité acerca de esto. ¿Qué hubiese pasado si no hubiera estado presente? Quizá los jóvenes deberían tener un adulto imaginario en un laboratorio imaginario, no como niñera sino para ayudar cuando es necesario. Y quizá los adultos deberían tener uno también.

Decidí que mis estudiantes invitaran o crearan un consejero adulto y funcionó maravillosamente. Cada uno pediría a este adulto imaginario consejo sobre cómo resolver problemas de salud cuando estuviera trabajando en un "caso". Las respuestas llegaron. Aparentemente no en forma audible sino a través de su propia inteligencia, como si ellos lo estuvieran inventando. Simplemente vino a ellos qué hacer.

Me sentí realmente bien por la idea. Un día le pedí a uno de mis hijos cuando estaba en nivel alfa, trabajando en un caso en su "laboratorio", "Pregúntale a tu consejero qué piensa de mi idea de crearlo."

Rápidamente mi hijo respondió: "Dice, ¿qué te hizo pensar que fue tu idea en primera instancia?" No era precisamente la reacción de un niño pequeño.

Hoy, ocho millones de graduados del Método Silva tienen consejeros imaginarios. Asistentes imaginarios que nos ayudan a ponernos en contacto con el otro lado.

Cómo elegir tus consejeros

Los ejercitados pueden elegir sus propios consejeros. Puede ser alguien vivo o muerto; puede ser un pariente, un amigo, una personalidad histórica o religiosa, un personaje imaginario. Una vez que hayas completado tus diez días de ejercitación, puedes crear consejeros para asistirte. Lo harás yendo a tu lugar favorito de relajación e invitando a quienes quieres que sean tus consejeros, para que se reúnan contigo allí. A partir de entonces, cada vez que desees obtener ayuda de tus consejeros, dirígete a tu lugar favorito de relajación y tus consejeros estarán esperándote.

Recomiendo elegir tanto un consejero masculino como una consejera femenina, para que obtengas una amplia gama de ayudas y consejos. Cuando investigaba la ejercitación con la ayuda de mis propios hijos, inicié a mis estudiantes con un solo consejero. Pero un consejero masculino se rehusó a ayudar en un problema de salud femenino. Se sentía avergonzado. Desde entonces, he recomendado que cada persona tenga dos consejeros, uno masculino y otro femenino.

Ahora te daré instrucciones para que crees tus consejeros. Supongo que has realizado tus ejercicios a medida que has ido leyendo el libro. Pero puedes posponer la creación de tus consejeros hasta más adelante, si lo prefieres, hasta que depures las técnicas que ya has aprendido.

Comienza ahora a pensar quién quieres que sea tu consejero. Imagina cómo quieres que sean, si son seres imaginarios. Reales o imaginarios, vas a crearlos; serán el resultado de tu representación mental. Como tales, no son seres materiales, por eso ayudan a conectarnos con lo inmaterial. A no dudar que a menudo cuando pedimos una respuesta a un consejero, esta parece la de un genio. Proviene de la Inteligencia Superior con la que nos conectamos cuando nos relajamos y usamos la representación mental.

Aunque elijas a tu hermano menor como consejero, demostrará ser un genio por la manera que responde a tus peticiones de ayuda. Los consejeros, por ser un puente hacia el otro lado, son genios, quienquiera sean.

¿Cómo llegan las respuestas? Cuando estás en un nivel de relajación profunda, vas a tu lugar favorito y haces una pregunta a tu consejero; ninguna voz responde como un trueno del cielo. La respuesta no llega en forma audible. Viene mentalmente. Después de hacer una pregunta, comienzas a averiguar la respuesta por ti mismo. Una respuesta llega, como si se tratara de telepatía con tu consejero.

Cómo crear tus consejeros

Crea tu consejero masculino primero. Puedes hacerlo sentado.

1. Cierra los ojos, vuélvelos ligeramente hacia arriba y cuenta regresivamente de 50 a 1.
2. Profundiza tu relajación con la técnica de relajación progresiva.
3. Dirígete mentalmente a tu lugar favorito de relajación.
4. Invita a tu consejero para que se reúna contigo allí. Mira cómo llega. Créalo. Imagina que él está allí. Dale las gracias por venir.
5. Cada vez que vayas a este lugar placentero y

pidas ayuda a tu consejero, él estará allí. Siempre agradéceselo sinceramente cuando recibas ayuda. Agradécele ahora que esté allí.

6. Termina tu sesión contando de 1 a 5, recordándote antes de empezar la cuenta, al llegar a 3, y nuevamente cuando llegues a 5 que al abrir los ojos estarás bien despierto y te sentirás bien.

Después de completar la sesión empieza de nuevo y crea tu consejera femenina siguiendo el mismo procedimiento.

Cómo usar tus consejeros

No vas a usar estos consejeros hasta que tengas más entrenamiento y hayas desarrollado el contacto con el otro lado. Cuando uses el contacto en la parte II, tendrás oportunidades para aprovechar estos genios.

Para hacer eso entrarás en el nivel alfa –para entonces será un procedimiento mucho más corto– e irás a tu lugar de reposo e invitarás a uno de tus consejeros a que se reúna contigo. Entonces le pedirás la respuesta a tu pregunta. Comenzarás a pensar en el problema y la respuesta que buscabas llegará a tu mente.

Edna G. creó un consejero visualizando un profesor de inglés que había tenido en la universidad. El consejero demostró ser muy útil en todo tipo de problemas no sólo en su área de especialización.

Victor H. creó una consejera imaginando a Florence Nightingale. Ella aportó importante asistencia no sólo en casos de salud, sino también de dinero y relaciones humanas.

Barbara B. me eligió como consejero. Muchos otros hicieron lo mismo. Estoy seguro de que mi superconsciente sirve como canal a la Inteligencia Superior en todo momento, de noche y de día, pero no interfiere de ningún modo con mi propio funcionamiento consciente.

Otros han elegido a Einstein, Buda, Cristóbal Colón, Jesús, Benjamin Franklin y otros. Entre las consejeras se incluyen Madame Curie, Carry Nation, la Virgen María, Golda Meir y otras.

Por supuesto, amigos y parientes, vivos o muertos, pueden ser consejeros también. El hecho de que estén vivos de ningún modo disminuye su conexión con el otro lado. Vivos, estamos todos conectados con el mundo espiritual. Muertos, estamos en el mundo espiritual. De una u otra forma, estamos detectando información oculta a los sentidos físicos. Piensa en la enorme cantidad de información que puede incluir. Es información adquirida por inteligencias en otros planetas, sistemas solares y galaxias, incluso posiblemente en sistemas invisibles en este planeta.

Qué hacer por la mañana Días 11 a 15

Durante el tercer período de cinco días, tu "trabajo" matinal se torna aún más fácil. Ahora cuenta de 25 a 1. Estarás tan profundamente relajado con esta cuenta como estuviste los primeros cinco días contan-

do de 100 a 1 y los siguientes cinco días contando de 50 a 1, probablemente incluso más que entonces.

Tu cuerpo y tu mente están aprendiendo a relajarse. Necesitas menos tiempo para hacerlo. Puesto que la cuenta regresiva es el factor desencadenante, siempre necesitarás contar, pero en las Mañanas 16 a 20 usarás una cuenta de 5 a 1. Continuarás contando de 5 a 1 después de eso. Será tu método regular para acceder a alfa.

Tu plan de acción matinal para este tercer período (Días 11 a 15) es el mismo que para el segundo (Días 6 a 10) excepto por la cuenta reducida. Para resumir:

1. Siéntate reclinado en la cama.
2. Cierra los ojos, vuélvelos ligeramente hacia atrás y cuenta lentamente en forma regresiva de 25 a 1.
3. Repite: "Cada vez que me relajo de este modo, voy más profundo, más rápido."
4. "Pensamientos positivos me brindan todos los beneficios y ventajas que deseo."
5. "Uno, dos, tres... ¡cuando abra los ojos al llegar a 5, estaré bien despierto y me sentiré bien!"
6. "Cuatro, cinco." Ojos abiertos. "¡Estoy bien despierto y me siento bien!"

Alcanzarás un nivel más profundo durante estos cinco días y en menos tiempo. Por lo tanto, lo más importante para ti es ahora enfatizar la afirmación mental que realizas dos veces al salir de la relajación, al llegar a 3 y nuevamente al abrir los ojos, cuando llegas a 5: "¡Bien despierto, me siento bien!"

Observa que ahora usamos un signo de exclamación en esta frase. Esto es porque necesitas infundirle

más "vigor", más énfasis. Como estás en un nivel alfa más profundo necesitas un énfasis extra para estar bien despierto al volver al nivel beta.

Si no puedes volver por completo, no hay ningún peligro; esto es, no más peligro que cuando te levantas a la mañana y no estás completamente despierto. ¡Un montón de bostezos! "Otra taza de café, por favor."

Qué hacer al mediodía Días 11 a 15

En algún lugar de tu dormitorio hay pequeñas hojas de papel o un cuaderno donde registraste los sueños de las últimas cinco noches (Noches 6 a 10). Van a ser una lectura interesante para ti durante los próximos cinco mediodías.

Siempre que entramos en el nivel alfa, somos más creativos. Esto es demostrado por nuestros coordinadores en su actividad en clase. El coordinador hace que los estudiantes escriban las oraciones o frases que se les ocurran. Luego los hace entrar en el nivel alfa, abrir los ojos y escribir lo que surge en su mente.

La clase escucha luego a cada estudiante leer sus dos oraciones sin identificar cuál fue escrita en alfa. La clase determina casi siempre con exactitud cuál fue escrita en alfa. La que fue escrita en alfa es generalmente más filosófica. Contiene más sabiduría y creatividad. Tiene un significado más profundo que lo que fue escrito en beta.

Ahora usarás esa sabiduría y creatividad adicionales para interpretar mejor tus sueños. Releerás tus

sueños en beta, seleccionarás aquellos que atraigan tu atención y luego los leerás de nuevo en alfa.

Estarás practicando el uso del hemisferio derecho y al mismo tiempo posiblemente ganando importantes conocimientos sobre ti mismo. Este es el procedimiento para los próximos cinco mediodías:

Día 11 – Reúne todo lo que escribiste sobre tus sueños en los últimos cinco días y asegúrate que tienes todo contigo para tus sesiones del mediodía. Para la primera sesión, entra en tu nivel alfa contando de 25 a 1, con los ojos cerrados y ligeramente hacia arriba; cuando llegues a 1, afirma mentalmente, "Voy a abrir los ojos y leer sobre mis sueños. Tendré una concentración perfecta y ampliaré mi conciencia mientras trato de detectar algunos elementos importantes o el tema que pueda estar contenido en uno o varios sueños." No tienes que contar para terminar la sesión, pues vas a salir de alfa mientras estudias tus notas. Escribe el tema que identificas.

Día 12 – Entra en tu nivel alfa contando de 25 a 1. Abre los ojos y elige los sueños más cercanos al tema que identificaste el día anterior. Si sientes que estás todavía demasiado relajado cuando terminas, cuenta progresivamente.

Día 13 – Elige un sueño que identificaste el día anterior como perteneciente al tema común. Reléelo. Entra en tu nivel alfa contando de 25 a 1. Repasa las principales características del sueño como si fuera una película que estás proyectando nuevamente. Cuando termine, continúalo. ¿Qué puede pasar después? Termina tu sesión contando de 1 a 5 y escribe las adiciones al sueño y los nuevos conocimientos que te proporcionaron.

Día 14 – Lee los conocimientos que registraste el día anterior. Entra en el nivel alfa contando de 25 a 1. Reflexiona sobre estos conocimientos considerando

tu comportamiento, actitudes o emociones. ¿Qué cambios o correcciones son válidos y posibles para ti? Termina tu sesión contando de 1 a 5 e inmediatamente haz una lista de los cambios que contemplaste en alfa.

Día 15 – Lee los cambios que anotaste el día anterior. Elige uno. Entra en alfa contando de 25 a 1. Visualízate con el rasgo no deseado que identificaste. Ahora haz algo para que desaparezca. Bórralo. Elimínalo. Ahora visualízate libre de ese rasgo no deseado, viéndote y sintiéndote mejor que nunca. Termina tu sesión.

Debemos decir algo respecto de los sueños recurrentes o temas recurrentes en sueños diferentes. Un ejemplo de esto último puede ser una secuencia de sueños que comienzan con uno en el cual estás en un tren pero hay un problema. El tren no se mueve. Algunas noches después, puedes soñar que vas a dar una cabalgata, pero el caballo no camina, o desobedece a tus riendas o frenos. Otro sueño con el mismo tema podría ser que tienes prisa, pero tus piernas no quieren moverse con rapidez.

Todos estos serían sueños que indican algo que te causa estrés. En este caso, es probablemente algo que tiene que ver con tu progreso.

Tus cinco ejercicios del mediodía son una importante introducción a ti mismo a través de los sueños.

Pronto te estarás llevando mejor que nunca contigo mismo.

Qué hacer por la noche
Noches 11 a 15

Cuando generas más actividad en tu hemisferio cerebral derecho, aprendes mejor cómo usarlo.

Quizá quieras tomarte un tiempo antes de comenzar la lectura de la segunda mitad de este libro y esperar los 20 días de práctica de modo que te sientas realmente capaz de llegar al nivel alfa; mantenerte allí y usar tu hemisferio derecho. Si tu interés te lleva a seguir leyendo, está bien, pero pospón los procedimientos de resolución de problemas, obtención de dinero y expansión vital de la segunda parte hasta que hayas llegado al Día 20.

Hay dos obstáculos más en el camino. Nos ocupamos de ellos durante las sesiones nocturnas de los Días 11 a 15. Ambos obstáculos implican la supresión de obstrucciones al pleno funcionamiento del hemisferio derecho. Hemos acumulado estas obstrucciones durante años; un conjunto se almacena en el cuerpo y el otro en la mente.

Si alguna vez sobrellevaste una experiencia de profundo estrés o traumática, al pasar el tiempo pudo haberse olvidado, pero no del todo. Tu cuerpo la "recuerda" manteniendo en tensión algún músculo, tejido u órgano.

Algunos tipos de experiencias que sacuden y que permanecen almacenadas en los músculos, tejidos y órganos son:

Accidente automovilístico	Pérdida del trabajo
Muerte en la familia	Enfermedad grave
Pérdida en los negocios	Problemas legales
Hurto o robo	Profunda decepción
Ataque u otro crimen	Disputa prolongada
Ruptura de un acuerdo	Infidelidad

Estas experiencias negativas acumuladas actúan como obstáculos a la primera parte de la fórmula de activación del hemisferio cerebral derecho, es decir a la "relajación". Inhiben el agradable dejarse ir, reteniendo la tensión.

Una cantidad de terapias han sido diseñadas para descargar estas tensiones acumuladas porque las tensiones interfieren no sólo con la relajación, sino también con el funcionamiento positivo, normal y saludable del cuerpo.

Una de esas terapias, llamada *rolfing*, consiste en un masaje al tejido profundo desarrollado por Ida Rolf y ahora practicado por especialistas en dos continentes. Otra es la técnica Alexander, un sistema de ejercicios físicos para reforzar la mente. Ilana Rubenfeld combina algunas de estas terapias con la terapia gestáltica y sus propios enfoques para crear el Método de Sinergia Rubenfeld.

Todas estas técnicas probadas requieren un terapeuta con conocimientos para alcanzar la meta común: liberar la tensión.

El Método Silva permite que tú mismo consigas la liberación de la tensión. Así lo harás en las próximas dos sesiones nocturnas:

Te relajarás. Te imaginarás visitando el interior de tu cuerpo. Ordenarás a distintas partes del cuerpo que liberen las memorias negativas innecesarias. Te daré las palabras exactas. Cada una de las dos noches "visitarás" diferentes partes del cuerpo en las que estas tensiones más probablemente estén acumuladas.

Noche 11 – Comienza en una silla, no en la cama. Adopta una posición cómoda. Entra en alfa, contando de 25 a 1. Imagina que estás dentro de tu pierna derecha. Hay un gran músculo allí. Saluda a tu músculo afectuosamente como al querido amigo que es. Luego dile con autoridad, "Libera todas las tensiones, las presiones de los ligamentos y las memorias negativas innecesarias y funciona de un modo normal, saludable." Luego "visita" tu pierna izquierda. Ahora, los músculos de ambos brazos. Salúdalos afectuosamente y dales las mismas instrucciones. Ahora visita los músculos de la espalda y abdominales. Luego visita los músculos del cuello. Después de darles intrucciones, agrega, "Pido a todo el resto de los músculos, ligamentos y tejidos en mi cuerpo que liberen todas las tensiones, presiones y memorias negativas innecesarias y funcionen de un modo normal, saludable." Termina la sesión contando de 1 a 5.

Noche 12 – Haz lo mismo que la noche anterior, pero esta vez visita el corazón, los pulmones y el hígado dándole las mismas instrucciones. Luego visita los intestinos, riñones y el área reproductiva, dándoles las mismas instrucciones. Finalmente agrega, "Pido a todos los demás órganos, glándulas y sistemas de mi cuerpo que liberen todas las tensiones, presiones y memorias negativas innecesarias y funcionen de un modo normal, saludable." Termina la sesión.

Al terminar la Noche 12, habrás liberado a tu cuerpo de mucha de la resistencia de la relajación que poseía. En adelante, cuando cuentes en forma regresiva, irás en verdad más profundo, más rápido.

Ahora pasemos al conjunto de obstáculos para el funcionamiento del hemisferio derecho que está acumulado en tu mente.

Cómo eliminar los obstáculos mentales

El hemisferio izquierdo ama el conflicto, la dicotomía, la polaridad. El hemisferio derecho va más allá de estas diferencias y ve la identidad.

John W. odiaba a su hermano. Era una enemistad que llevaba ya 40 años. Sus dos familias vivían en la misma ciudad, por lo tanto los rencores se encendían con frecuencia.

John recibió el curso Silva pero encontró difícil relajarse y más aún crear soluciones a través de la representación mental durante la relajación mental. Decidió repetir la ejercitación, lo que es un privilegio garantizado a todos los graduados Silva. Durante el almuerzo dijo al coordinador que no estaba satisfecho con los resultados y que por eso estaba repitiéndola.

"Yo programo un día perfecto pero nunca llega", se quejó John.

"¿Hay algo que te molesta?", preguntó el coordinador.

"Nada en el mundo", contestó John.

"¿Problemas de dinero?"

"No, los negocios marchan muy bien."

"¿Salud?"

"Nunca me sentí tan bien en mi vida."

"¿Vida afectiva?"

"No puede ser mejor."

"¿Tranquilidad mental?"

"¿Qué es exactamente tranquilidad mental?", preguntó John.

"Es cuando estás en paz con todos y con todo en tu vida", respondió el coordinador.

"Seguro, tengo tranquilidad mental", replicó John, luego agregó como pensándolo nuevamente, "con una excepción."

"Basta una sola piedra para agitar el agua", señaló el coordinador. "¿Cuál es la excepción?"

John comenzó a criticar a su hermano. El coordinador lo interrumpió rápidamente explicándole cómo esa actitud negativa hacia otra persona fijaba al cerebro en su hemisferio izquierdo a causa de la oposición.

"El hemisferio derecho funciona en un nivel donde todos estamos juntos. Es el superconsciente o inconsciente colectivo. Todo sentimiento persistente de separación impide el necesario sentimiento de unidad", dijo el coordinador.

"Entonces, ¿qué tengo que hacer?" preguntó John en tono de sospecha.

"Perdónalo."

"¡Nunca!" dijo John obstinado. "No a ese vago."

El coordinador le explicó pacientemente que su hermano se comportaba del modo en que estaba programado. No importaba cuál era el problema, el hermano se comportaba del modo que creía correcto. La decisión de John de no dejar pasar las cosas no estaba perjudicando a su hermano; estaba perjudicando a John y podía erosionar su salud y acortar su vida.

"Entonces ¿qué quieres que haga?" preguntó nuevamente John.

"No es lo que yo quiero. Es lo que *tú* quieres hacer."

"Entonces ¿qué quieres que haga?", preguntó nuevamente John.

"No es lo que yo quiero. Es lo que *tú* quieres hacer."

El coordinador le explicó luego el procedimiento; John debía entrar en su nivel alfa, visualizar su lugar favorito de relajación, invitar a su hermano a reunirse con él allí, imaginar la llegada de su hermano y luego perdonarlo a través de la comunicación subjetiva y pedir ser perdonado por su hermano.

"Siente que el perdón es dado y recibido", instó el coordinador. "Abraza mentalmente a tu hermano. Termina tu sesión. Siente la diferencia y percibe cómo se libera la ayuda del otro lado."

John lo hizo inmediatamente después de almorzar.

A los pocos días telefoneó al coordinador. "Programé un día perfecto y tuve exactamente eso", informó.

Un mes después, por primera vez en años, su hermano le telefoneó. Invitó a John y a su familia a la boda de su hija. Era una repetición objetiva de la acción subjetiva.

Lo que creamos en el mundo subjetivo con nuestra imaginación se manifiesta en el mundo físico como realidad.

Limpieza mental

Toda emoción negativa retenida por un lapso de tiempo puede bloquear la ayuda del otro lado interfiriendo en el funcionamiento eficaz del hemisferio derecho. Algunas de estas emociones negativas son:

Celos	Odio
Animosidad	Frustración
Disgusto	Culpa
Resentimiento	Rechazo
Sospecha	Amargura
Revancha	Rivalidad
Enojo	Indignación
Miedo	

En realidad, todos estos sentimientos necesitan ser remplazados por una única emoción: Amor. Sin embargo, para ir de lo negativo del odio a lo positivo del amor, debes pasar por el perdón.

En las tres noches siguientes, perdonarás subjetivamente a todas las personas importantes de tu pasado y de tu presente. Cambiará tu vida.

Este es tu plan de acción para las Noches 13 a 15:

Noche 13 – Sentado en una silla cómoda, cierra los ojos volviéndolos ligeramente hacia arriba y cuenta regresivamente de 25 a 1. Al llegar a 1, dirígete mentalmente a tu lugar favorito de relajación. Una a una, invitarás a las persónas que figuran más adelante para que se reúnan contigo; los perdonarás y les pedirás que te perdonen. Siente que eso sucede a través de un apretón de manos o un abrazo. Haz lo mismo con cada uno, esté vivo o muerto:

Abuelo paterno	Abuelo materno
Abuela paterna	Abuela materna
Padre	Madre
Cónyuge/Amante	Hermanas
Hermanos	Hijos

Termina tu sesión contando de 1 a 5 como de costumbre.

Noche 14 – Esta noche perdonarás a todos los miembros más alejados de la familia, pero ahorrarás tiempo eligiendo un primo, por ejemplo, como representante de todos los primos, un tío, etc. Harás lo mismo en las distintas categorías fuera de tu familia:

Un tío	Un pariente político, de la generación mayor
Una tía	Un pariente político, de la misma generación
Un sobrino	Una pariente política, de la generación más joven
Una sobrina	Un amigo
Una prima	
Un primo	
Un maestro	
Un colega	

Noche 15 – Hemos dejado para el final una persona muy importante, tú mismo. Debes amarte antes de poder amar a otros. Invítate a tu lugar favorito de relajación como si fueras otra persona. Perdónate todas las cosas negativas que piensas que realizas, todos los errores que piensas que cometes, todos los sucesos desagradables que piensas que causas. Abrázate. Termina la sesión contando de 1 a 5.

Resumen de los ejercicios semanales - Días 1 a 15

Este es el resumen de las actividades de la mañana, el mediodía y la noche de los Días 11 a 15. Repasa las instrucciones más detalladas en este capítulo antes de comenzar cada día.

Día 11

MAÑANA

Cuenta en forma regresiva de 25 a 1
Afirma "más profundo, más rápido"
Afirma "pensamientos positivos"
Termina la sesión contando de 1 a 5

MEDIODÍA

Cuenta en forma regresiva de 25 a 1
Afirma la concentración
Lee las anotaciones de tus sueños
Identifica el tema
Anótalo

NOCHE

Usa una silla
Cuenta en forma regresiva de 25 a 1
Visita cada músculo
Afirma "Libera"
Pide una liberación general
Termina contando de 1 a 5

Día 12

MAÑANA

Cuenta en forma regresiva de 25 a 1
Afirma "más profundo, más rápido"
Afirma "pensamientos positivos"
Termina la sesión contando de 1 a 5

MEDIODÍA

Cuenta en forma regresiva de 25 a 1
Afirma la concentración
Lee las anotaciones de tus sueños
Selecciona sueños con el mismo tema
Anótalo

NOCHE

Usa una silla
Cuenta en forma regresiva de 25 a 1
Visita los órganos vitales y el aparato digestivo
Afirma "Libera"
Pide una liberación general
Termina contando de 1 a 5

Día 13

MAÑANA

Cuenta en forma regresiva de 25 a 1
Afirma "más profundo, más rápido"
Afirma "pensamientos positivos"
Termina la sesión contando de 1 a 5

MEDIODÍA

Selecciona el mejor sueño del mismo tema
Cuenta en forma regresiva de 25 a 1
Repite el sueño
Continúalo
Termina la sesión contando de 1 a 5
Anota los conocimientos adquiridos

NOCHE

Usa una silla
Cuenta en forma regresiva de 25 a 1
Dirígete a un lugar tranquilo
Perdona a miembros específicos de la familia
Termina contando de 1 a 5

Día 14

MAÑANA

Cuenta en forma regresiva de 25 a 1
Afirma "más profundo, más rápido"
Afirma "pensamientos positivos"
Termina la sesión contando de 1 a 5

MEDIODÍA

Lee los conocimientos escritos
Cuenta regresivamente de 25 a 1
Reflexiona sobre los conocimientos
Qué cambios de comportamiento son indicados
Anota los cambios

NOCHE

Usa una silla
Cuenta en forma regresiva de 25 a 1
Dirígete a un lugar tranquilo
Perdona a tus familiares
Termina contando de 1 a 5

Día 15

MAÑANA

Cuenta en forma regresiva de 25 a 1
Afirma "más profundo, más rápido"
Afirma "pensamientos positivos"
Termina la sesión contando de 1 a 5

MEDIODÍA

Lee los cambios indicados
Cuenta regresivamente de 25 a 1
Observa el rasgo no deseado
Hazlo desaparecer
Mírate cambiado
Termina la sesión contando de 1 a 5

NOCHE

Usando una silla
Cuenta en forma regresiva de 25 a 1
Dirígete a un lugar tranquilo
Perdónate
Termina contando de 1 a 5

Durante estos cinco días, no sólo has practicado, sino también te has abierto al otro lado deshaciéndote de la resistencia tanto física como mental. Ahora estás preparado para completar el contacto.

En el próximo capítulo, te daré las instrucciones para completar la ejercitación.

6

COMO OBTENER RESPUESTA DEL OTRO LADO

Este capítulo contiene instrucciones para los últimos cinco días de ejercitación de modo que puedas entrar en contacto con el otro lado. Estos últimos cinco días completan los 20 de autoejercitación. Si has practicado concienzudamente, habrás adquirido la capacidad de disminuir las ondas cerebrales hasta el nivel de frecuencia alfa cerrando los ojos, respirando profundamente, volviendo los ojos ligeramente hacia arriba y contando regresivamente de 5 a 1. En otras palabras, podrás activar tu hemisferio cerebral derecho en menos tiempo de lo que tardas en leer este párrafo.

Con el hemisferio derecho activo, estás en un contacto más estrecho con el otro lado. Tu petición de

asistencia es mejor "escuchado" por el otro lado y tú "escuchas" mejor la ayuda que recibes.

Durante estos últimos cinco días de ejercitación, comenzarás a usar el nivel alfa para alcanzar beneficios. Estos pueden no ser cambios drásticos que modifiquen toda tu vida ya que estos serán posibles más adelante, pues tienes que gatear antes de caminar y antes de correr.

Una razón por la cual los beneficios comenzarán inmediatamente es que ahora has comenzado a usar más tu mente. Si recibieras un golpe que te impidiera utilizar una parte del cerebro, quedarías de algún modo dañado. De manera similar, al ejercitarte y expandir el uso del cerebro, serás ayudado.

La mayor parte del pensamiento de una persona común es negativo: preocupación, pemanencia en los conflictos, inquietud por pérdidas. Adquirimos más cosas por las que preocuparnos, nos vemos más envueltos en conflictos, padecemos más privaciones. El pensamiento negativo se alimenta del pensamiento negativo porque ahoga la creatividad e invita a que la destrucción entre en nuestras vidas. En lugar de progresar, retrocedemos. Ese es nuestro castigo, el resultado de pensar negativamente. Puedes decir que el castigo es prácticamente automático. Pero la buena noticia es que cuando comienzas a usar más tu mente en pensar positivamente, el premio puede ser automático también.

El poder de las imágenes mentales positivas

Carl Simonton, mientras trabajaba como oncólogo de la Base de la Fuerza Aérea en Travis, California, adoptó el Método Silva para que sus pacientes aprendieran a relajarse y representar sus sistemas inmunológicos para poder luchar con éxito contra el cáncer. Los resultados fueron tan decisivos que cuando Simonton dejó la Fuerza Aérea y volvió a la práctica privada en Texas, decenas de personas con cáncer viajaban de todas partes del país para beneficiarse con el método.

Simonton brindaba orientación a sus pacientes cuando llegaba para que supieran en qué consistía el método. Cuando estos pacientes comprendieron en esa sesión de orientación que ellos mismos tenían que participar en su curación, la mayoría volvió a su casa. No estaban dispuestos a responsabilizarse por sus vidas.

¿Estás dispuesto a responsabilizarte por tu vida? ¿Estás dispuesto a poner más de tu mente bajo tu control con un propósito? ¿Estás dispuesto a vivir el cielo en la tierra?

El poder detrás de las imágenes mentales es el poder creativo que se manifestó en el universo y que todavía trabaja parcialmente, al menos, a través de ti. Tú perteneces al equipo creativo. Verdad, tú sólo eres un miembro de un equipo mayor, pero ¿qué sucede con un miembro de un equipo que decide largarse solo? El trabajador de la línea de montaje es "suprimido" por el jefe. El jugador de fútbol americano cae a causa de las acometidas. El político no es reelegido.

Las figuras mentales pueden ser destructivas también. Cuando los pensamientos se vuelven des-

tructivos, generan sucesos destructivos. Arthur W. era hipocondríaco. Pensaba que estaba enfermo de esto y de aquello. A menudo lo estaba. Desarrollaba síntomas reales y requería constantes cuidados médicos. Luego oyó hablar acerca del Método Silva. Hizo el curso y el primer día comprendió ya la causa de sus problemas de salud: su pensamiento destructivo. Al cuarto día de ejercitación, todos los síntomas habían desaparecido.

Genevieve L. temía por su vida. Cuanto más leía acerca de crímenes y violencia en los diarios y cuanto más miraba estos sucesos en televisión, más se asustaba. Era un manojo de nervios. Un día una amiga le dio a Genevieve una copia de *The Silva Mind Control Method for Business Managers*. Genevieve se dio cuenta de lo que las imágenes mentales negativas podían provocar: atraer exactamente lo que quería evitar. Cambió su pensamiento y su vida pasó de ser tormentosa a ser brillante.

Un jet 747 estaba a punto de aterrizar en Honolulú. Pero el piloto no podía bajar las ruedas, el tren de aterrizaje estaba atascado. Informó a la torre de control acerca de su situación. Lo tuvieron sobrevolando el aeropuerto hasta que los vehículos de seguridad pudieron cubrir la pista con espuma y estar listos para ayudar. Después que el avión se detuviera, se colocaron rampas y más de 200 pasajeros y tripulación evacuaron el avión deslizándose por los toboganes. No hubo heridos ni daños de importancia para el avión.

Un pasajero contó a un periodista que la película proyectada en el vuelo trataba justamente de un incidente de ese tipo: en la película, el tren de aterrizaje de un avión se atascaba. Después que se publicase la nota, apareció una carta al editor que preguntaba "¿Podrán 200 mentes relajadas que visualizaban un

tren de aterrizaje defectuoso haberlo causado en la realidad?".

¡No tienes que ser Uri Geller para responder sí!

Intuición reveladora

Otra facultad mental que siempre queremos tener en nuestras manos es atribuible con más exactitud al otro lado: se llama intuición.

La intuición se define como una facultad de conocer sin el uso de procesos racionales. Los procesos racionales son procesos del hemisferio izquierdo. La intuición es, por definición, conocimiento del hemisferio derecho. La única forma en que el hemisferio derecho puede conocer algo que el hemisferio izquierdo no conoce es si eso proviene del otro lado. La intuición es, por lo tanto, inteligencia otorgada a nosotros por el otro lado.

Todos tenemos alguna capacidad intuitiva aunque no hayamos activado el hemisferio derecho a través del control mental consciente. El hemisferio derecho no está totalmente dormido, funciona todo el tiempo, aunque sólo en una fracción de su capacidad.

El otro lado tiene acceso a nuestra inteligencia; puede, en forma limitada, llegar a nosotros. Cuando estamos ocupados con el mundo material en la frecuencia beta, nuestro cerebro hace algo llamativo: se introduce en el nivel alfa cada par de segundos por un microsegundo o algo así. No hay explicación concreta conocida, pero podría ser que el otro lado está accediendo a nuestra inteligencia.

Una fracción de segundo es tiempo suficiente

para obtener destellos de conocimiento, creatividad o intuición. Pero el gran problema es que estos destellos creativos a menudo permanecen por debajo del nivel consciente. Cuando lo controlamos, alfa permite que nuestra mente consciente se comunique con nuestro subconsciente. Este control hace necesario que cambiemos nuestros términos. El subconsciente, ya no más "sub" o por debajo del nivel de la conciencia, es más exactamente llamado la "conciencia interior". Podemos obtener y brindar mejor información.

Otro obstáculo para lograr que este microsegundo de intuición penetre en el conocimiento consciente es el hemisferio izquierdo, que a menudo se sobreimpone a lo que el cerebro derecho nos dice. Recuerda, los dos hemisferios están conectados. "Conversan" entre sí. De hecho, hay tantos caminos comunicantes entre los dos hemisferios como líneas telefónicas en la tierra. El cerebro izquierdo "escucha" las aportaciones del cerebro derecho pero luego las ignora. Tus 20 días de entrenamiento ponen a estos dos hemisferios en un mayor plano de igualdad.

Ser como un niño pequeño

Cuando el feto está en el vientre, su cerebro ya está emitiendo ondas. Estas ondas cerebrales están en la frecuencia delta, de media a cuatro pulsaciones por segundo. Estas pulsaciones delta continúan después que el niño nace y son dominantes hasta que el niño comienza a aprender el uso de los sentidos físicos; primero el tacto, luego el gusto y el olfato, seguidos por el oído y la vista.

A los 4 años, las ondas cerebrales se aceleran ligeramente hasta que el nivel theta se convierte en la frecuencia dominante. En esta etapa la mente del niño funciona inductivamente. Se dice que para ese momento el niño ha aprendido tres cuartos de todo lo que usará durante el resto de su vida. Desde aproximadamente los 7 años y hasta los 14, se puede decir que el niño está en el nivel alfa, pues para entonces su frecuencia de onda dominante se acelera hasta el rango de 7 a 14 ciclos por segundo y la mente funciona deductivamente. El niño es ahora imaginativo, inventivo y creativo. Las impresiones de sus células cerebrales se combinan ahora de diferentes formas. Resuelve problemas, tiene compañeros de juego imaginarios y se le ocurren ideas que a menudo sorprenden a sus padres.

Algunos niños son psíquicos. Saben cosas que aparentemente no tienen forma de conocer. Algunos ven auras.

"¿Cómo supiste que hoy venía tía Emily?", puede preguntar un padre sorprendido.

"Lo adiviné", responde el chico.

Cuando examiné a mis propios hijos con lo que posteriormente se convirtió en el Método Silva de Control Mental estaba tratando básicamente de convertirlos en mejores estudiantes y capacitarlos para obtener notas más altas en la escuela, por eso les hacía preguntas acerca de qué estaban estudiando. A veces contestaban una pregunta antes de que pudiera formularla.

"¿Por qué has contestado eso? No te lo he preguntado", decía.

"Simplemente adiviné que lo ibas a preguntar", fue siempre la respuesta.

Al activar el hemisferio derecho, los niños se volvieron intuitivos.

Otra definición de intuición es la capacidad de adivinar correctamente. Cuando somos intuitivos, es como si alguien nos dijera qué hacer. El cerebro derecho actúa como un receptor de radio y nosotros recibimos el mensaje fuerte y nítido.

Por supuesto, la información que llega intuitivamente no tiene nada que ver con adivinar. Llega a través de nuestra conexión con una inteligencia mayor que la nuestra; parece como que adivinamos. Esa es a menudo la sensación de intuición.

Desafortunadamente, los niños comienzan a funcionar predominantemente en beta –14 a 21 ciclos por segundo– cuando alcanzan aproximadamente los 14 años y entran en la pubertad. El foco está ahora en controlar el medio ambiente externo (cerebro izquierdo) y se vuelven más razonables, lógicos y analíticos (cerebro izquierdo).

La intuición después de la ejercitación Silva

Los graduados del Método Silva son como niños. Su cerebro genera más frecuencias alfa. No tienen que contar regresivamente para ser intuitivos porque su pensamiento está centrado. Ellos, automáticamente dejan de enfocar sus ojos y los vuelven ligeramente hacia arriba para resolver problemas. Aunque la persona no esté resolviendo problemas, el cerebro izquierdo y el cerebro derecho cooperan mejor.

Bob S., un coordinador Silva, estaba enseñando en otra ciudad. Decidió descansar en su cuarto de hotel durante el intervalo del almuerzo, puesto que estaba unos pocos pisos encima de la sala de conferencias. Cuando se estiró en su cama, se le presentó un pensamiento alarmante. *Algo le está sucediendo a mi manual de enseñanza.*

Sin el manual, no podría dar clase. Se levantó de un salto, salió rápidamente de su habitación, llamó al ascensor y descendió a la sala de conferencias. El manual no estaba donde lo había dejado.

Abandonó preocupado la habitación, preguntándose dónde estaría. Se encontró vagando por el hotel, doblando en una esquina y deteniéndose frente a una oficina; la oficina del hotel para auxiliar a los hombres de negocios. Entró; había una secretaria sentada en un escritorio en el fondo de la habitación. Caminó hasta donde estaba. Detrás de ella había una máquina fotocopiadora. ¡En la máquina estaba su manual Silva!

"Ese es mi libro", dijo.

En ese momento, entró uno de sus estudiantes. Al ver a Bob, se puso pálido, admitió su falta y se disculpó por haber cogido el manual.

"Ahora creo en esto", dijo el estudiante. "Vi cómo sucedía."

Bob S. no tuvo que entrar en el nivel alfa para tener esta experiencia. Su cerebro derecho era naturalmente activo como resultado de la ejercitación Silva.

Un graduado Silva a menudo recibirá el impulso de telefonear a alguien y luego averiguará que esa persona necesitaba verlo. Otros tienen impulsos de conducir por una ruta diferente de la que habían planeado tomar y subsecuentemente encuentran que hubo un inconveniente o un accidente que los habría retrasado si hubieran tomado la ruta original. Hay incontables "coincidencias" y diversas manifestaciones de "buena suerte" que suceden sin que la persona entre en alfa. Alfa viene a ti, normalmente.

La inteligencia de afuera está ciertamente trabajando. Esa inteligencia siempre ha estado trabajando para ti. Pero comunicaciones imperfectas te han impedido recibir los beneficios. Todo el mundo es intuitivo, pero la débil voz de la intuición es inaudible para la mayoría de la gente que tiene un pensamiento excéntrico. Cuando el pensamiento se centra, la voz de la intuición se "escucha" más fácilmente.

Cómo centrar tu pensamiento

Los Días 16 a 20 suministran ejercicios mentales para hacer por la mañana, al mediodía y por la noche que te permitirán controlar los dos hemisferios cerebrales.

"¿Qué pasa entonces?", preguntas.

"Centras tu pensamiento", respondo.

"¿Cómo me ayuda?", puede ser la próxima pregunta.

"Te vuelves iluminado."

"Explícame lo que significa."

"Tu mente consciente se alinea con tu mente superconsciente, que es parte de una Inteligencia Superior", respondo pacientemente.

"¿Esto significa que me convierto en parte de Dios?" Tus preguntas se están volviendo más osadas.

"Ya eres parte de Dios. Lo que significa es que serás mejor al demostrarlo en tu vida." Me has obligado a sentarme en la silla del filósofo.

"Yo soy pragmático, ¿qué quieres decir concretamente?" Tú has elegido la silla del ejecutivo.

"Por un lado, te conviertes en una personalidad integrada. No tienes más conflictos internos. Tomas mejores decisiones. Tienes un estado superior de conciencia que te brinda la sensación de unidad con los otros y de ellos contigo." Tengo la sensación de que mi respuesta no era suficientemente pragmática.

"¿Unidad? No entiendo. ¿Cómo me beneficia eso?"

Estaba en lo cierto. Vuelvo ligeramente mis ojos hacia arriba y espero que llegue mi respuesta. "Tienes el poder que necesitas para influir gente para tu bien y el suyo, y la sabiduría para usar ese poder para bien de la humanidad."

Asientes. Doy gracias en silencio. Y tú sigues leyendo.

Durante las próximas tres mañanas, te levantarás, te sentarás en una silla, cerrarás los ojos, los volverás ligeramente hacia arriba, respirarás profundamente y, al exhalar, relajarás el cuerpo por completo. Entonces contarás regresivamente de 5 a 1 para entrar en el nivel alfa. Una vez que estés en el nivel alfa, harás las afirmaciones de costumbre y luego agregarás: "Cada día, en todo sentido, me vuelvo mejor, mejor y mejor." Saldrás con la cuenta habitual de 1 a 5.

Las únicas diferencias respecto de la ejercitación anterior son la reducción de la cuenta, el uso de la silla en lugar de la cama, una respiración profunda después de cerrar los ojos y la afirmación "mejor, mejor y mejor".

Otra diferencia se producirá en las últimas dos mañanas de este ciclo. Durante esas sesiones, obtendrás ayuda del otro lado para mejorar tu día.

No, no nos estamos dando prisa. Estás en contacto con tu Yo Superior ahora, y estás conectado con los Yo Superiores de otros que están participando de tu día, a través del otro lado.

No supongas que, como esta es tu primera prue-

ba, se producirán sólo pequeñas mejoras en tu día. En ese caso, sólo estarás pidiendo mejoras limitadas. ¿Por qué no abandonarse y dejarlo a Dios?

Espera un milagro.

Qué hacer por la mañana
Días 16 a 20

A principios de siglo, un francés llamado Emile Conée enseñó a la gente a mirarse en el espejo y repetir una y otra vez, "Cada día, en todo sentido me vuelvo mejor y mejor."

Compara esto con la nueva frase que agregarás a tus sesiones matinales. Quizá consideres que sólo añado a Conée un mejor; tres en lugar de dos. Pero mi afirmación es mejor que la de Conée en muchos aspectos. Entrar en el nivel alfa es cien veces mejor que mirarse al espejo. En el nivel alfa, esta frase alcanza a tu computadora mental y la programa para *hacerte* mejor, mejor y mejor.

Mañanas 16 a 18

1. Al levantarte, siéntate en una silla cómoda.
2. Cierra los ojos, vuélvelos ligeramente hacia arriba, respira profundamente y, al exhalar, relaja el cuerpo por completo.
3. Cuenta lentamente de 5 a 1.
4. Repite estas tres afirmaciones mentalmente: "Cada vez que me relajo de este modo voy más profundo, más rápido."
   "Pensamientos positivos me brindan todos los beneficios y ventajas que deseo."
   "Cada día, en todo sentido, me vuelvo mejor, mejor y mejor."
5. Termina tu sesión del modo usual, contando de 1 a 5, bien despierto y sintiéndote bien.

Lee estos cinco pasos una vez más. Luego deja el libro y pretende que es de mañana y nos estamos despertando. Sigue ahora los cinco pasos.

Mañanas 19 y 20 – Realiza los pasos 1 a 4 como se describen más arriba, pero antes de salir (paso 5), proyecta una "película" del día en la cual todo marcha a la perfección. Hablemos sobre el guión de esta película. A decir verdad, tú eres el guionista y el director. Yo soy sólo un asesor.

Una forma de "ver" mentalmente un día es tener un reloj en la imagen. Sabes básicamente qué estarás haciendo, por ejemplo, a las nueve. Entonces visualiza el reloj a las nueve. "Ve" lo que se supone estás haciendo a las nueve. Quizás estás en tu trabajo, en tu escritorio o donde transcurre tu jornada laboral. Observa tu entorno, prolijo, en orden, bajo control.

Estás feliz y disfrutas del trabajo. Si otras personas forman parte de la imagen, míralos moverse de un modo placentero, todos son eficientes y productivos.

Ahora mueve las agujas del reloj a las 10. Estás adelantado. Quizás acaba de llegar el correo y trae buenas noticias.

Ahora son las once. Lo que signifique para ti un "buen día", imagínalo sucediendo. Llamadas telefónicas, visitas, ventas, clientes; todo lo que redunde en tu beneficio.

Continúa moviendo el reloj hora a hora. "Ve" que suceden cosas buenas. Termina tu película mental con una imagen de ti mismo expresando la alegría que sientes al terminar un día perfecto. Finaliza la sesión

contando de 1 a 5, bien despierto, sintiéndote bien y ¡esperando un día maravilloso!

Qué hacer al mediodía Días 16 a 20

Si pudieras votar por tu "yo" más importante, ¿qué aspecto votarías: el yo físico, el yo mental, el Yo Superior?

Escuchemos de qué modo cada yo haría campaña para obtener tu voto.

Yo físico: "Soy tu cuerpo. Sin mí, no disfrutarías de la vida. Soy indispensable para ti."

Yo mental: "Dirijo tu cuerpo. Sin mí no tendrías un cuerpo viable. También soy tu medio de recibir y expresar gozo. La mente es inteligencia. Soy tu yo real."

Yo Superior: "Soy una de las fuentes de inteligencia de la mente. Soy la fuente de vida del cuerpo. Soy tu conexión con el lugar de donde vienes. Sin mí estarías separado de la unidad del todo, solo, abandonado, serías una nada."

No sé tú, pero yo voto por el yo mental. Cada uno de los tres es ciertamente esencial pero el yo mental nos permite alcanzar los otros dos y así desarrollar nuestro potencial último.

Al completar los últimos cinco días de ejercitación, estamos abriendo el yo mental al yo físico y al Yo Superior. Como resultado, el yo mental puede controlar mejor el cuerpo y recibir mejor la inteligencia del Yo Superior.

Tendremos el mejor de los tres yo. El mejor de los dos mundos, este y el otro lado.

Durante los próximos cinco mediodías, programarás beneficios para la humanidad. Programarás un mundo mejor.

¿Cómo hacer un mundo mejor? Bueno, estoy seguro de que estaríamos de acuerdo en que este sería un mundo mejor sin guerras. Sería un mundo mejor sin adicciones a drogas o alcohol. Sería un mundo mejor sin enfermedades.

Estas son algunas mejoras más con las cuales puedes o no estar de acuerdo. Puedes elegir o sustituirlas por tus propias propuestas:

Hospitales que usen enfoques alternativos para reforzar enfoques convencionales.

Escuelas que enseñen a los estudiantes a ser centrados en su pensamiento.

Diplomáticos que tengan conocimientos de comunicación.

Menor cantidad de crímenes.

Comida más natural.

Bosques preservados y preocupación ecológica.

Gente en países con regímenes represivos que recuperan su libertad.

Eliminación de sesgos y prejuicios para comprender y aceptar.

Abundancia para todos los pueblos del mundo.

Todos son beneficios para la humanidad, pero no tienes que sentir que eres un benefactor del mundo cuando programas estos beneficios. Puedes ser enteramente egoísta, eres un miembro de la familia humana. Si comienzas con esta lista y la amplías para incluir tus propias preocupaciones, tendrás mucho material para programar. Sin im-

portar el problema que elijas, el procedimiento es el mismo.

Días 16 a 20 – Siéntate en una silla cómoda. Cierra los ojos y respira profundamente. Al exhalar, relaja tu cuerpo y baja la cabeza por completo. Repite dos de las afirmaciones matinales: "Pensamientos positivos me brindan todos los beneficios y las ventajas que deseo", y "Cada día, en todo sentido, me vuelvo mejor, mejor y mejor." Imagina una película sobre estos problemas mundiales. La película comienza con las cosas como son ahora. Velas mejorar, volverse mejor y mejor. Que en tu última "escena" el problema haya desaparecido. Termina tu sesión contando de 1 a 5, sintiéndote bien. En cada una de las sesiones trabaja en un problema diferente.

Cómo experimentar la conexión con el Yo Superior

El astronauta Edgar Mitchell, en sus muchos artículos, grabaciones y conversaciones describe sus sensaciones al mirar la tierra en su viaje de regreso de la luna. Era una vista majestuosa y espectacular que le hizo *saber* que había inteligencia en el universo, dándole sentido y dirección de forma tan segura como la que tenía el vehículo espacial en el que estaba viajando.

Mitchell describe esto como un conocimiento de la propia experiencia, no algo que se manifestó como abstracción lógica o razonamiento discursivo. Tomó conciencia de esta comprensión como una verdad. No podía "ver" esa dimensión invisible, pero estaba tan seguro de ello como de cualquier cosa que podía ver. Sabía que estaba allí, dando al universo un diseño inteligente y a la vida un propósito inteligente.

Una visita a la Luna es un acontecimiento que expande la conciencia; despierta la imaginación, los actos del hemisferio derecho, y la conexión con la Inteligencia Superior se enciende con un interruptor. El conocimiento de Mitchell se transformó en superconsciente. Tomó conciencia de la existencia del otro lado y resultó emocionante.

Afortunadamente, no tenemos que visitar la luna para experimentar una emoción semejante, hay otros caminos. El Método Silva es otro camino, menos espectacular y más lento, pero te conduce allí.

Estás llegando allí ahora mismo.

Puedes no sentir la alegría que Mitchell describe, pero van a suceder cosas que te darán la certeza de que existe una inteligencia mayor en tu vida. Habrá coincidencia, habrá sincronía, habrá "suerte". ¿Qué puede ser más emocionante?

En tus actuales ejercicios del mediodía, se te pide que bajes la cabeza. Permíteme explicarte por qué. Mientras trabajaba en cientos de casos difíciles, observé mejores resultados cuando bajaba la cabeza como en oración. Me pregunté por qué era así. Descubrí que bajando la cabeza estaba alineándome con el centro de la Fuente: con la Inteligencia Superior.

Cuando hice que los otros bajaran la cabeza, llevó un tiempo hasta que se hizo evidente la mejora. Esto me dio otra clave de lo que estaba sucediendo: el otro lado sólo ayuda a aquellos que primero tratan de ayudarse a sí mismos.

Al bajar la cabeza, parece que registramos nuestros intentos en la gran computadora. Cuando pedimos ayuda, una Inteligencia Superior responde; si no se han anotado intentos en la gran computadora, no

obtenemos ayuda. Por otra parte, si la computadora muestra que alguien ha tratado con frecuencia de resolver problemas por sí mismo, sea con éxito o sin él, entonces esta persona obtiene ayuda del otro lado.

No hay duda de por qué nos ha llegado el dicho: "Ayúdate que Dios te ayudará."

Hay excepciones. Gente que desarrolla una reputación de responsabilidad parece obtener ayuda sin importar si "han registrado intentos", es decir, tratado de resolver problemas a través de la programación. Cada uno de nosotros parece tener un "archivo personal" en la gran computadora, y si este refleja un patrón de responsabilidad en la historia de nuestra conducta, nos calificamos más fácilmente para obtener ayuda.

Un asesinato en Texas

A comienzos de la década de los 70, comencé a enseñar el Método Silva con bastante regularidad en una ciudad de Texas. El jefe del departamento de psicología de la universidad local estaba interesado en que estudiantes de psicología asistieran a nuestras sesiones de ejercitación para discutir el método en clase. Estuve de acuerdo.

Un tiempo después, una mujer que trabajaba como portera en la universidad fue asesinada en uno de los laboratorios. Tras varios meses de investigación, no había pistas. Por sugerencia del jefe del departamento de psicología, la policía vino a mí. Los dos oficiales me preguntaron si era posible que descubriera información que ayudara a identificar al asesino.

"Sí", respondí, "es posible. Un clarividente, des-

de su nivel de clarividencia, puede ir hacia atrás en el tiempo y puede conocer cómo mataron a una persona y quién lo hizo."

"¿Lo haría para nosotros?", preguntaron.

"No", respondí, explicando que no uso el Método Silva para atrapar a nadie.

Ellos argumentaron que era mi obligación para con la sociedad. Yo argumenté que ellos deberían recibir el curso y descubrirlo ellos mismos. No tenían tiempo y ahí quedó el asunto.

Un mes después cuando regresé a esa ciudad de Texas, habían dejado un gran sobre en el casillero de mi hotel. Contenía una foto de la mujer asesinada, un mapa que mostraba dónde se había cometido el crimen y una nota diciendo, "Por favor, haga lo que pueda para ayudarnos."

Pese a mis reservas, decidí volverme a la Inteligencia Superior. Esa noche entré en mi nivel, bajé la cabeza y presenté los hechos del asesinato a la Inteligencia Superior.

Aunque no recibí ninguna revelación, la respuesta vino rápidamente de otra forma. Esa noche tarde o por la mañana muy temprano, alguien entró en la oficina de uno de los profesores. Los investigadores consideraron como hipótesis que se trataba de un estudiante que quería conseguir las respuestas para un examen próximo. Se asignó un detective para vigilar el edificio la noche siguiente. Un individuo entró en la misma oficina. Hubo una persecución estilo cinematográfica que involucró a un buen número de patrulleros. La policía capturó al fugitivo en los límites de la ciudad. Llevaba encima una llave maestra. Esa llave había pertenecido a la mujer asesinada. El sospechoso confesó que era el autor del asesinato y fue condenado. Este caso prolongado fue resuelto en menos de 36 horas una vez que se presentó a la Inteligencia Superior.

Qué hacer por la noche
Noches 16 a 20

Nosotros, criaturas de Dios, hemos sido creados a imagen del Creador. Esa imagen es nuestra inteligencia humana. Cuando usamos esa inteligencia para resolver más y más problemas nos parecemos más a Dios, que puede resolver todos los problemas.

Un problema es cualquier cosa que hiere la creación del Creador, incluyendo sus criaturas. Cuando resolvemos un problema de cualquier tipo, estamos ayudando al Creador con la creación; estamos del lado del Creador.

Si causamos problemas, nos alejamos del Creador. Si resolvemos problemas, nos acercamos. Cuanto más problemas resolvemos, más cerca estamos del Creador. Una persona puede acercarse aún más al Creador resolviendo problemas que rezando todo el día.

Mientras nos volvemos mejores y mejores en la resolución de problemas, estamos en camino de convertirnos en dioses en la tierra. Cuando lleguemos a un punto en que seamos capaces de resolver todos los problemas de este planeta, seremos entonces los dioses de este planeta.

Ahora te estás acercando al punto en que serás capaz de resolver problemas que han desafiado tus intentos de solución anteriores.

Ahora eres capaz de entrar en tu nivel alfa y corregir un molesto problema de salud. Puedes corregir un problema de conducta. Puedes elevar tus estados de ánimo y tus energías.

Tus sesiones del mediodía, durante estos últimos cinco días de práctica, están dedicadas a la resolución altruista de problemas. Tus sesiones nocturnas estarán dedicadas a beneficios personales más directos.

La mayoría de los problemas humanos proviene de otros seres humanos. Las relaciones personales pueden ser fuente de problemas aparentemente insolubles. Como dos alces con los cuernos trabados en una batalla por la supremacía, estamos constantemente "trabando los cuernos" con otras personas. Tu voluntad contra la de ellos. Lo que tú piensas que está bien contra lo que ellos consideran correcto. Tu forma de hacerlo contra la suya.

Habitualmente los enfoques objetivos –hablar o escribir sobre el tema– empeoran las cosas. Las desavenencias se profundizan. Los problemas se agrandan.

Los enfoques subjetivos mejoran las cosas. En el nivel subjetivo, la comunicación evita la confrontación. Explota, en cambio, la unidad. No se concentra en quién tiene la razón. Se concentra en qué es lo correcto. Un Yo Superior apela a otro Yo Superior para saber qué está bien para ambos; esto implica una Inteligencia Superior. En lugar de estar en lados opuestos de la valla, los dos están del lado del Creador.

El problema se resuelve.

En las próximas dos noches, practicarás este enfoque subjetivo para mejorar una relación con alguien. En las tres noches siguientes, te ayudarás con otras aplicaciones del nivel alfa.

Estos son problemas tipo en las relaciones humanas que merecen enfoques subjetivos:

Malentendido con tu cónyuge o amante
Inclinación de un niño a ser rebelde o desobediente
Actividades de un vecino que no son precisamente de buena vecindad

Conducta disociadora de un compañero de trabajo

Diferencia de opinión con un amigo o miembro de la familia

La lista no tiene fin. Sin duda tienes al menos dos situaciones que pueden ser mejoradas. Mientras trabajas en estos problemas, recuerda dos reglas. Tu conversación subjetiva debe ser:

1. Afectuosa. Si sientes algo diferente, practica primero el perdón.
2. Mutuamente beneficiosa. Comprende cómo tu trabajo beneficiará tanto a la otra persona como a ti.

Noches 16 y 17 – Elige un problema diferente cada noche. Siéntate en una silla cómoda, cierra los ojos y baja la cabeza. Respira profundamente y, al exhalar, relaja el cuerpo por completo. Cuenta mentalmente de 5 a 1. Visualiza la persona con la cual tienes un problema. Expresa amor o afecto por esa persona. Identifica el problema mutuo. Explica la solución mutua, lo que está bien para ambos. Siente la cercanía de la persona mientras finalizas la sesión contando de 1 a 5, sintiéndote bien. Desde ahora, cuando pienses en la situación, piénsala no como el problema que fue sino como la solución que ahora está llegando.

En las últimas tres noches de ejercitación, entrarás en tu nivel en la cama cuando te dispones a dormir. Cada noche usarás tu nivel alfa para un beneficio personal diferente: deshaciéndote de una actitud negativa persistente, ayudando a corregir un problema de salud, o provocando que una mayor parte de tu mente trabaje para ti.

Estas son las instrucciones para cada noche:

Noche 18 – Deshacerte de una actitud negativa persistente. Elige una actitud negativa que te gustaría cambiar. Antes de dormir, entra en nivel como hiciste la noche anterior. Identifica la actitud que elegiste. Admite que no es saludable o positiva. Expresa tu deseo de cambiarla. Afirma, "Cuando abra mis ojos al contar 5, no sentiré más (sentimiento negativo) y sentiré (sentimiento positivo)." Esto remplazará a tu habitual "bien despierto". Cuenta lentamente de 1 a 3 y repite esta frase. Continúa la cuenta hasta 5, abre los ojos y afirma: "No siento más (sentimiento negativo) y siento (sentimiento positivo)." Ejemplos de algunos sentimientos o actitudes negativos y sus opuestos son: Resentimiento-Aceptación; Celos-Aprecio; Depresión-Alegría; Desesperanza-Esperanza; lee estas instrucciones nuevamente antes de ir a dormir.

Noche 19 – Ayudar a corregir un problema de salud. Elige un problema menor de salud que quieras aliviar –desorden de la piel, acidez estomacal, tos– algo que hayas decidido que es demasiado pequeño para acudir al médico. Antes de dormirte, entra en tu nivel de costumbre. Imagina que eres capaz de ir dentro de tu cuerpo. "Visita" el área del problema. Soluciónalo en tu imaginación. Haz que tu última imagen sea del área en perfecta condición. Ve a dormir desde ese nivel. Lee estas instrucciones nuevamente antes de acostarte.

Noche 20 – Conseguir que una mayor parte de tu mente trabaje para ti. Antes de dormir, entra en tu nivel como antes. Junta el pulgar y los primeros dos dedos de cada mano. Afirma mentalmente, "En cualquier lugar que junte estos tres dedos, mi mente funciona en un nivel de conciencia más profundo." Repítelo dos veces más. Lee estas instrucciones tres veces antes de acostarte. A partir de la mañana siguiente, cuando necesites ser más inteligente –en una

reunión, al tomar una decisión o al hablar a una persona importante– junta los tres dedos.

Resumen de los ejercicios semanales - Días 16 a 20

Este es el resumen de los cinco últimos días de ejercicios, del 16 al 20. Revisa el material expuesto previamente para una exposición más completa de los ejercicios de cada día.

Día 16

MAÑANA

Siéntate en una silla
Ojos cerrados, respiración profunda
Cuenta de 5 a 1
Afirma "más profundo, más rápido"
Afirma "pensamientos positivos"
Afirma "mejor y mejor"
Termina la sesión contando de 1 a 5

MEDIODÍA

Siéntate en una silla
Ojos cerrados, respiración profunda
Baja la cabeza, cuenta de 5 a 1
Afirma "pensamiento positivo"
Afirma "mejor y mejor"
Elige un problema mundial de importancia
Imagina una película en 3 partes
Termina la sesión contando de 1 a 5

NOCHE

Siéntate en una silla
Ojos cerrados, respiración profunda
Baja la cabeza, cuenta de 5 a 1
Elige un problema con otra persona
Realiza comunicación subjetiva
Termina la sesión contando de 1 a 5

Día 17

MAÑANA

Siéntate en una silla
Ojos cerrados, respiración profunda
Cuenta de 5 a 1
Afirma "más profundo, más rápido"
Afirma "pensamientos positivos"
Afirma "mejor y mejor"
Termina la sesión contando de 1 a 5

MEDIODÍA

Siéntate en una silla
Ojos cerrados, respiración profunda
Baja la cabeza, cuenta de 5 a 1
Afirma "pensamiento positivo"
Afirma "mejor y mejor"
Elige un problema mundial diferente
Imagina una película en 3 partes
Termina la sesión contando de 1 a 5

NOCHE

Siéntate en una silla
Ojos cerrados, respiración profunda
Baja la cabeza, cuenta de 5 a 1
Elige un problema diferente con otra persona
Realiza comunicación subjetiva
Termina la sesión contando de 1 a 5

Día 18

MAÑANA

Siéntate en una silla
Ojos cerrados, respiración profunda
Cuenta de 5 a 1
Afirma "más profundo, más rápido"
Afirma "pensamientos positivos"
Afirma "mejor y mejor"
Imagina una película de un día perfecto
Termina la sesión contando de 1 a 5

MEDIODÍA

Siéntate en una silla
Ojos cerrados, respiración profunda
Baja la cabeza, cuenta de 5 a 1
Afirma "pensamiento positivo"
Afirma "mejor y mejor"
Elige un problema mundial diferente
Imagina una película en 3 partes
Termina la sesión contando de 1 a 5

NOCHE

Acuéstate
Ojos cerrados, respiración profunda
Cuenta de 5 a 1
Identifica una actitud negativa
Expresa el deseo por lo opuesto
Cuenta de 1 a 5 afirmando lo positivo
Duérmete

Día 19

MAÑANA

Siéntate en una silla
Ojos cerrados, respiración profunda
Cuenta de 5 a 1
Afirma "más profundo, más rápido"
Afirma "pensamientos positivos"
Afirma "mejor y mejor"
Imagina una película de un día perfecto
Termina la sesión contando de 1 a 5

MEDIODÍA

Siéntate en una silla
Ojos cerrados, respiración profunda
Baja la cabeza, cuenta de 5 a 1
Afirma "pensamiento positivo"
Afirma "mejor y mejor"
Elige un problema mundial diferente
Imagina una película en 3 partes
Termina la sesión contando de 1 a 5

NOCHE

Acuéstate
Ojos cerrados, respiración profunda
Cuenta de 5 a 1
Elige un problema de salud
Entra en tu cuerpo y cúralo
Observa la perfección
Duérmete

Día 20

MAÑANA

Siéntate en una silla
Ojos cerrados, respiración profunda
Cuenta de 5 a 1
Afirma "más profundo, más rápido"
Afirma "pensamientos positivos"
Afirma "mejor y mejor"
Imagina una película de un día perfecto
Termina la sesión contando de 1 a 5

MEDIODÍA

Siéntate en una silla
Ojos cerrados, respiración profunda
Baja la cabeza, cuenta de 5 a 1
Afirma "pensamiento positivo"
Afirma "mejor y mejor"
Elige un problema mundial diferente
Imagina una película en 3 partes
Termina la sesión contando de 1 a 5

NOCHE

Acuéstate
Ojos cerrados, respiración profunda
Cuenta de 5 a 1
Tres dedos juntos
Afirma "conciencia más profunda"
Repítelo dos veces más
Duérmete

¡Felicitaciones! Ya has desarrollado el contacto. Tienes la capacidad de obtener ayuda del otro lado para ti y para el mundo. Puedes relajarte rápida y pro-

fundamente y has desarrollado la capacidad de representar mentalmente una situación problemática y encontrarle una solución. Ahora, en la segunda parte, puedes comenzar a usar el contacto para mejorar tu vida y la de los que te rodean. Aprenderás cómo aplicar tus nuevos conocimientos a problemas específicos de tu vida cotidiana.

Mereces una palmada en la espalda; ahora tienes un poderoso apoyo invisible. Es tiempo de usarlo.

SEGUNDA PARTE

Cómo usar el contacto

7

QUE HACER ANTES DE PEDIR AYUDA

Cuando pedimos ayuda en este mundo físico que depende del cerebro izquierdo, primero debemos decidir qué área de especialización es la mejor capacitada para proporcionarnos esa ayuda. Así concertamos una cita con el responsable de créditos de un banco, o con un especialista en salud, o con un psicólogo, o con un abogado, o con un arquitecto, o con un contable, según sean nuestras necesidades. El mundo físico es el reino de las divisiones y las separaciones. Así le gusta al cerebro izquierdo porque prospera con los detalles.

Cuando pides ayuda al otro lado, las cosas son bastante diferentes. Estás usando tu cerebro para establecer contacto con el mundo no-físico. Aquí la unidad, la identidad, la simultaneidad están a la orden del día. Por eso hay una sola fuente para esta ayuda, si

bien puede llegar a través de diversos canales físicos. Pedir, además, es más simple. Puedes decir que el proceso es automático. La ayuda llega. Y no tendrás ninguna factura para pagar.

Tengo que hacer una confesión. Quizá creas que se trata de una broma. Déjame explicarte.

En las páginas siguientes recibirás la primera instrucción para obtener ayuda específica del otro lado.

¿Cómo te sientes? ¿Excitado? ¿Nervioso? ¿Con la sensación de mariposas en el estómago? Estás diciéndote "¿que ocurrirá si fracaso?" o "¿qué sucederá si no funciona para mí?" ¿O quizá todo lo anterior?

Bueno, ¿qué le ocasiona esta intensa emoción a tu relajación? La impide. Y ¿qué le ocasiona tu nerviosismo por no fracasar a tu esperanza y tu confianza? Las cancela. Recuerda, esperanza y confianza son las luces verdes que hacen que tu cerebro se ponga en marcha. La relajación también es una necesidad para usar tu contacto con el otro lado. Así, probablemente ahora mismo has sentado la base para tu propio fracaso al no poder relajarte y esperar ese fracaso.

Esta es la razón por la cual en la próxima página no recibirás las primeras instrucciones para obtener ayuda del otro lado. Repito, no vienen instrucciones de este tipo.

¿Por qué? Te he gastado una broma. Porque ya las recibiste y ya pediste ayuda y esa ayuda o ya llegó o está en camino.

Me refiero a los "ejercicios" que has realizado los últimos cinco días. Pediste ayuda al otro lado cuando proyectaste una película mental de un día perfecto.

Pediste ayuda cuando proyectaste una película mental sobre los problemas mundiales y su solución.

Pediste ayuda cuando mantuviste una conversación subjetiva con otra persona para resolver un problema mutuo.

Pediste ayuda cuando programaste beneficios personales durante las últimas noches de práctica.

Todos estos ejercicios involucraban hasta cierto punto el superconsciente. La imaginación de tu hemisferio derecho involucraba a tu Yo Superior. Tu Yo Superior está al menos en parte en el otro lado y depende de cómo definamos técnicamente "el otro lado", tu Yo Superior podría estar enteramente del otro lado.

Por lo tanto, ya has superado el período crítico. Has comenzado a usar la conexión desarrollada. Fue tan fácil como hacer un pastel. Ni dulce. Ni mariposas. Ni "quizá" ni "¿qué ocurrirá si?".

Cuanto más practicas, más te perfeccionas. Cuantos más caminos intentes usando tu pensamiento centrado para resolver problemas, más caminos estarán disponibles para ti.

Esa es la meta de la segunda parte de este libro y esa es la razón por la cual elegí el título "Cómo usar el contacto". Te invito ahora a zambullirte, relajado, en lo que respecta a tu capacidad. Ya la has comprobado. Y tu confianza asegura el éxito. Ya se está comenzando a manifestar.

Ahora eres mejor programador de "computadoras"

Ahora que has aprendido cómo entrar en contacto con el otro lado, estás explotando la Inteligencia Superior en forma excitante. Pero, primero, tengamos en cuenta algunas posibles desventajas.

Con una mayor parte de tu cerebro abierto a la

actividad mental del pensamiento, este se programa más fácilmente. Esto es una ventaja cuando aprendes a programarlo positivamente para obtener ayuda, como harás en los próximos capítulos. Pero tu cerebro también está más abierto al pensamiento negativo de la mente y por eso se puede programar más fácilmente en algunas formas no deseadas. No necesitas de los próximos capítulos para saber programar negativamente. Si eres como la mayoría de la gente, proba-blemente has estado pensando negativamente durante años.

La programación se lleva a cabo con palabras e imágenes. Cuando las palabras se repiten una y otra vez y las imágenes se mantienen en la mente mientras estamos relajados, ellas nos programan. Observemos cómo te programas negativamente repitiendo palabras. Ciertas figuras retóricas pueden programar el funcionamiento de tu cuerpo y provocar que este pase de un estado de buena salud mental a una anormalidad no deseada. Considera:

"Esa mujer me da dolor de estómago." Si un día tienes dolor de estómago, piensa quién te lo "provocó".

"Este hombre me da dolor de cabeza." Esta es una afirmación bastante específica en su programación.

"Me enferma." Esta es más general. Es como declarar la casa abierta a la enfermedad.

Esta es una lista de frases comunes de programación negativa:

"Este hombre me irrita." (Piel)
"Me parte el corazón." (Corazón)
"No puedo aguantarlo." (Pies)
"Es como un puntapié en el ..." (Hemorroides)
"No lo trago." (Digestión)

Ahora presta atención a las palabras que usas. Pues ellas van a tu computadora. Tu computadora dirige tu cuerpo automáticamente; no dice, "Oh, realmente no quiere decir eso." No tiene discernimiento crítico. Ni dice, "Oh, sólo está bromeando." No tiene sentido del humor.

Si te das cuenta que usas palabras negativas, todo no está perdido. Puedes borrarlas de tu computadora antes de que sean registradas diciendo rápidamente, "Cancela, cancela." Luego remplaza lo que acabaste de decir con una frase positiva.

Ejemplo: te sorprendes diciendo, "No lo veo." Di rápidamente, "Cancela, cancela", y agrega algo así, "estoy comenzando a ver y a entender más y más."

Ahora hablemos de las imágenes mentales. Estas se convierten en programación mental aún más fácilmente que las palabras.

¿Recuerdas cuándo dijiste por última vez a un niño, "No golpees la puerta"? Luego vino a su mente el inevitable *¡bang!* O, "No derrames la leche"; *splash*. El niño retiene la idea como una imagen. La imagen se vuelve verdadera –tiene que ser así–, es la semilla de la creación.

La idea es usar imágenes que quieres que se conviertan en verdaderas: "Por favor cierra la puerta suavemente." "Bebe la leche con cuidado."

Aplicado a tus pensamientos de todos los días, la forma de hacer la transición es muy fácil de identificar pero no tan fácil de poner en práctica.

Hacer la transición del soñar despierto negativo sobre, por ejemplo, ¿cómo voy a pagar estas cuentas? a un enfoque positivo, imaginándote simplemente con el dinero para pagar las cuentas.

El problema es que tenemos el hábito de pensar negativamente. Con el Método Silva, puedes utilizar tu experiencia en programación de diversos modos

eficaces. Estos modos no invocan necesariamente ayuda del otro lado, pero te preparan para recibirla más fácilmente.

- Puedes programar la eliminación de pensamientos negativos y remplazarlos por pensamientos positivos.
- Puedes programar la eliminación de sentimientos y emociones destructivos y remplazarlos por sentimientos y emociones constructivos.
- Puedes programar la eliminación de hábitos de conducta no deseados y remplazarlos por hábitos de conducta deseados.

Si eres un pensador negativo, con sentimientos destructivos y conductas no deseadas, te has separado de tu fuente, por lo tanto, es más difícil establecer contacto con ella para obtener ayuda. Por el contrario, si eres un pensador positivo con sentimientos constructivos y conductas deseadas, estás más cerca de tu fuente y más cerca de la ayuda que necesitas.

En los capítulos siguientes, aprenderás cómo obtener ayuda en problemas de relaciones humanas, problemas de salud, problemas de trabajo y otros tipos de problemas difíciles que la vida a menudo nos tiene reservados.

Tienes las herramientas. Ahora aprenderás cómo utilizarlas, casi del mismo modo en que un carpintero experto modela exquisitos productos de madera. Pero ¿qué carpintero es bueno si duerme de más, o bebe mucho, o está enfermo o disminuido de alguna otra forma?

En primer lugar, debes usar tus conocimientos en programación para corregir tus pensamientos, sentimientos y hábitos negativos. No te preocupes pensando que se trata de un proceso largo y penoso. No lo es. La programación puede producirse instantáneamente.

Programación para un contacto permanente

Arthur K. era un pensador sombrío y fatalista. El tráfico podría estar demasiado enrevesado; por lo tanto, decidía no ir a determinado lugar. Luego, lamentaba haberse perdido el acontecimiento. Otra veces, se privaba de alguna diversión porque pensaba que podía llover, o que no encontraría estacionamiento; siempre había algún problema.

Cuando asistió al curso Silva, Arthur comprendió que estaba lleno de pesimismo y preocupación. También se dio cuenta de que podía cambiar todo eso. Contó regresivamente para entrar en su nivel alfa y admitió su debilidad: "Soy pesimista y me preocupo demasiado." Luego programó eliminar esta debilidad: "Cuando cuente hasta 5 y abra los ojos, no seré más pesimista. Seré optimista. No me preocuparé más por los resultados negativos. Esperaré resultados positivos." Comenzó a contar: "Uno, dos, tres..." Al llegar a tres repitió estas frases, luego continuó: "Cuatro, cinco." Al llegar a cinco y abrir los ojos, repitió las frases por tercera vez de esta forma: "No soy ya pesimista, alguien que se preocupa por todo. Soy optimista y espero resultados positivos." No hubo rayos ni truenos. Simplemente Arthur se volvió más positivo y atrajo resultados positivos a su vida.

Recuerdo mi propia actitud a fines de la década

de los 60 y a principios de la década de los 70 cuando comencé a enseñar el Método Silva en Texas y luego en toda la nación. La prensa se inclinaba a tratarnos con rudeza. Por aquel entonces se produjo nuestra primera cobertura periodística a nivel nacional. Fue en *Newsweek* el 29 de marzo de 1971. La nota era negativa, *realmente* negativa.

Me sentía frustrado respecto de la prensa. Escribían como si supieran aunque no habían hecho sus deberes. Los autores no habían hecho la ejercitación del Método Silva antes de escribir sobre el curso.

De pronto apareció un artículo en el *Boston Globe* en el que una mujer afirmaba que estábamos estafando a la gente y proclamaba que éramos representantes del mal; mi frustración, mi resentimiento y mi enfado aumentaron. Entré en mi nivel. Admití el problema de mis sentimientos negativos y me ordené ser más comprensivo y positivo. Conté hasta 5.

Inmediatamente sentí la necesidad de volar a Boston y reunirme con el editor del *Boston Globe*. Cuando estuve en su oficina, me referí a su artículo.

"Dijo que éramos un fraude. ¿Por qué no tomó el teléfono y llamó a la Oficina de Asesoramiento Empresarial (Better Business Bureau)? ¿Por qué no telefoneó a los funcionarios de nuestra ciudad y les preguntó sobre nosotros? ¡Ellos sabrían si somos o no un fraude! Y sobre nuestro trabajo para el diablo, no pienso que ella haya hablado con el diablo tampoco", agregué.

El editor estuvo de acuerdo en que el artículo carecía de rigor. Dijo que la mejor forma de corregir el error era enviar a otro periodista para que hiciera la ejercitación y escribiera la nota.

"¿Esto lo satisface?" me preguntó.

Dije, "Está perfecto. Otorgaré a esa persona una beca."

"No, el diario pagará?", replicó el editor. "No quiero que el periodista tenga un sesgo en su favor. Informará de lo que vea. ¿Está bien?"

"Muy bien", dije.-

El periodista asignado para hacer la nota era un hombre llamado Robert Taylor, y el artículo que escribió, titulado "The Descent into Alpha", es uno de los mejores sobre el Método Silva. Lo hemos reimpreso varias veces y atrajo a mucha gente a nuestra ejercitación.

Si me hubiera dejado llevar por el hábito de considerar la prensa como un enemigo, fácilmente se habría convertido en eso. El pensamiento negativo atrae resultados negativos. El pensamiento positivo atrae resultados positivos.

Estas son algunas cosas que puedes hacer ya mismo para vivir más positivamente:

1. Identifica una o más características negativas, no deseadas en tus pensamientos, actitudes o conducta. Haz una lista con ellas. En una columna paralela registra los pensamientos, actitudes o conducta opuestos; lo que tú quieres ser.
2. Toma la primera característica negativa y programa su eliminación. Relájate y cuenta regresivamente hasta alcanzar tu nivel alfa como de costumbre. Admite tu problema. Afirma la solución. Cuenta progresivamente, reafirmando la solución al llegar a 3 y nuevamente al abrir los ojos al llegar a 5.
3. Cada día toma una característica diferente de tu lista y corrígela. Cuando llegues al final de la lista, refuerza repitiéndolo cuando sea necesario.

Millones de personas se han beneficiado con este tipo de programación. No puede fallar. Se basa en un sólido fundamento de verdad.

Orígenes del Método Silva

El estudio de siete temas diferentes condujo a la formación del Método Silva. La explicación de cada uno de estos temas te ayudará a entender mejor el enfoque del Método Silva.

El estudio de la Biblia, el Antiguo y el Nuevo Testamento. Cada vez que encontramos en la investigación algo que parecía beneficioso para los seres humanos y pensamos que debía agregarse y formar parte del Método Silva, nos aseguramos de que no entrara en conflicto con el Antiguo y el Nuevo Testamento.

El estudio del comienzo de las principales religiones del mundo, y la creación de iglesias. Debido a las investigaciones en psicometría, comencé a interesarme en el estudio de los edificios de las iglesias. Estos edificios me llamaban la atención por un par de razones. En primer lugar, los seres humanos se mueven rodeados por un globo de energía llamado aura. El aura se extiende en todas direcciones a una distancia no menor de 25 pies. Todo lo que toca este campo de energía se programa automáticamente. Por programar, entendemos que el aura altera en alguna medida el estado de la materia en relación con los pensamientos y experiencias de esta persona.

Las paredes de una iglesia están saturadas con los pensamientos de miles y miles de personas que han entrado en el edificio con la idea de comunicarse con nuestro Creador. Puedes o no tener fe en el rabino, el sacerdote o el ministro que preside una ceremonia, ellos van y vienen. Pero el edificio permanece y continúa recibiendo a miles y miles de personas que irradian y programan cada pedacito de argamasa, de madera y de acero con el deseo de comunicarse con nuestro Creador, haciendo más sencillo para los que seguimos encontrar el canal de comunicación con el Creador. Muchas de mis ideas surgieron en la iglesia.

El estudio de las palabras de Jesucristo. Al estudiar las enseñanzas de Cristo y compararlas con los hallazgos de nuestra investigación, encontramos muchas similitudes. Esto nos sirvió para desarrollar técnicas que ayudaron a la gente a ayudarse.

El estudio de los grandes de la ciencia y la investigación de la mente. Este estudio abarcó tanto a los magnetizadores e hipnotizadores del pasado como a los psicólogos, psiquiatras, analistas de sueños y físicos del presente.

El estudio de psicología, física, hipnosis, parapsicología, electroencefalografía, nos ayudó a distinguir entre el cerebro, la mente y la inteligencia humana. El estudio de la física se está volviendo más y más esencial a medida que los científicos comienzan a entender la conciencia.

Hemos llegado a aceptar que la inteligencia humana es lo que las religiones llaman alma o espíritu, diferente de la inteligencia animal. Esta es conocida también como inteligencia celular o biológica.

También hemos llegado a aceptar al cerebro humano como una computadora biológica que dirige la energía vital; algunos científicos llaman hoy energía psicotrónica y que puede ser programada por la inteligencia humana para funcionar automática, semiautomática o manualmente a través de la programación.

Y con respecto a la mente humana, no la consi-

deramos una cosa, sino una facultad de la inteligencia que existe en lo que consideramos una dimensión no física, que entra en sintonía con una cierta región del cerebro que existe en la dimensión física.

Puesto que gran parte de este trabajo tiene que ver con la interacción de la energía electro-químico-magnética, el estudio de la electrónica nos fue muy útil.

El estudio de la llamada medicina no ortodoxa, como la curación por la fe, la curación psíquica y la curación espiritual. Esta investigación resultó muy excitante, interesante y beneficiosa. Lo más impresionante es ver a un curandero usar un método no ortodoxo de curación para corregir un problema de salud considerado crónico, incurable o irreversible como la artritis, la diabetes, el glaucoma, el cáncer, la leucemia, las alergias o la jaqueca.

Hemos visto tantas cosas realizadas con el uso de métodos no ortodoxos que nos preguntamos cuándo alguien va a establecer una rama de la medicina que abarque todos estos métodos de curación de casos crónicos e "incurables".

Desde el principio de nuestro trabajo en el Método Silva, hemos incluido elementos del sistema de creencias propio del paciente y actitudes mentales que refuercen el proceso de curación. Esto hace de un graduado del Método Silva un paciente ideal que responderá más rápidamente a todo tipo de tratamiento.

El estudio de la ontología, rama de la filosofía que se ocupa del ser o el existir. Esto nos condujo a entender que somos representantes de una Inteligencia Superior. Podemos llamarla Creador o Dios o Inteligencia Superior. Creemos que es nuestra obligación, nuestra misión, hacernos cargo de la creación desde nuestro plano de existencia.

Ahora apenas estamos comenzando a tomar conciencia de que podemos realizar en nuestro plano de existencia lo que el Creador realiza en el universo. Creemos que la Inteligencia Superior necesitaba alguien que se hiciera cargo de esta parte de la creación, pues fuimos creados con este propósito.

Para hacernos cargo de nuestra misión debemos realizar todo lo que está a nuestro alcance para eliminar las barreras que impiden al flujo del proceso creativo alcanzar la perfección. Creemos que Dios puede resolver todos los problemas. Cuando entorpecemos el proceso creativo estamos trabajando contra Dios; estamos obstaculizando la creación del Creador. Creemos que la gente que promueve el proceso creativo se acerca a Dios. Creemos que una coincidencia puede ser el mecanismo a través del cual la Inteligencia Superior nos asiste. Cuando pedimos ayuda de un modo creativo para resolver problemas en el proceso creativo de nuestras vidas, estamos llamando a Dios. El Método Silva es una forma creativa de pedir la ayuda que necesitamos y establecer el contacto esencial con el otro lado.

Cómo abrirse a la abundancia

Trata de abrir la puerta a la abundancia. Si está trabada, la ayuda llegará del otro lado. ¿Cómo abrirá el otro lado la puerta? Hay un número de posibilidades, pero no todas estarán disponibles para ti. Estos son algunos factores que detienen la corriente de abundancia. Primero haré una lista con ellos, luego los explicaré.

1. Lo que estás creando no es necesario.
2. Lo que estás creando, no lo estás creando suficientemente.
3. No estás siendo creativo.
4. Piensas que no estás siendo creativo.
5. Piensas que lo que creas no tiene valor.

Examinemos el primer factor.

Nadie desencadenará el flujo de la abundancia vendiendo hielo a los esquimales, o carbón a Newcastle. Lo que creemos debe ser útil. Al cubrir una necesidad nos volvemos creativos. Si esto parece "trillado", es porque lo es. El Método Silva no nos capacita para superar viejas verdades sino más bien para que las utilicemos.

Otro error que cometemos a menudo es pensar que somos creativos cuando en realidad sólo estamos tocando de oído. A Max le gustaba escribir poesía. Escribía un poema al mes aproximadamente. Su poesía nunca fue aceptada para que la publicasen, se preguntaba por qué. Un día asistió a una conferencia de un poeta consagrado y descubrió su error: el poeta real pasaba de seis a ocho horas al día escribiendo y perfeccionando su poesía. Max pasaba sólo unas horas al mes, difícilmente un genuino esfuerzo creativo.

Una tercera forma de equivocarse repecto de la creatividad es comprometerse en una actividad que ocasionalmente podría ser rentable pero que realmente no hace que el mundo sea un lugar mejor. La persona que pasa la mayor parte de su tiempo apostando a partidos de fútbol o baloncesto puede hacer dinero rápidamente pero no está creando nada real. De forma similar, la persona que pasa su tiempo jugando en la bolsa puede ascender financieramente, pero su conexión con el otro lado se resentirá.

Un cuarto obstáculo puede ser el hecho de que la gente es creativa pero subestima lo que está haciendo considerándolo insignificante o no creativo. Shelley era una camarera porque ese fue el único trabajo que pudo encontrar. Lo odiaba; sentía que estaba perdiendo su capacidad creativa. Una noche un graduado Silva a quien ella servía le recordó la necesidad de pensar positivamente y la importancia de buscar el lado creativo de todo lo que hacemos. Pronto Shelley comenzó a servir mejor a la gente, a obtener mejores propinas y a disfrutar más de su trabajo. Finalmente la ascendieron a gerente y luego le ofrecieron un trabajo en un hotel cercano donde llegó a ser gerente del departamento de recepciones y banquetes.

Finalmente, hay gente que se reconoce como creativa pero desvaloriza lo que crea.

René, después de trabajar para un fabricante de perfumes, decidió establecerse por su cuenta. No estaba seguro de su producto, por eso mantuvo el precio bajo. Su primera línea de perfumes fue rápidamente elegida por algunas grandes tiendas a causa del precio. Pero el perfume se quedó en las estanterías, sin venderse. Todos los conocidos de René coincidieron en que se trataba de una fragancia fina, pero ninguno supo por qué no se vendía. René entró en su nivel de relajación y reflexionó sobre su problema. Se preguntó qué estaba haciendo mal. Se encontró pensando que el precio era competitivamente bajo. No sugería la calidad real del producto. El perfume era exquisito, realmente valía mucho más.

René consiguió que uno de los comercios triplicara el precio. Inmediatamente se sucedieron las ventas. Otros comercios siguieron y elevaron el precio. René tuvo éxito sólo después de elevar el valor de lo que estaba creando.

Cinco puertas cerradas. Deben abrirse para ob-

tener ayuda del otro lado. El Método Silva puede ayudarte a abrir esas puertas; esta es la forma.

Las cinco afirmaciones

Cuando abras estas puertas, la ayuda del otro lado puede y va a llegar a ti, tan seguro estoy como que este libro se caerá si lo sueltas. Una vez que abras estas puertas, tus semillas de creatividad podrán crecer y florecer. Las plantas, las nutres, gozas con sus frutos.

Para pasar de los símbolos a los hechos, "ves" tus metas en el nivel alfa; ideas, gente y soluciones aparecen con rapidez y certeza; alcanzas tu meta y logras satisfacción.

Ahora vas a abrir estas cinco puertas. Encontrarás que son las compuertas a la creatividad y a la ayuda del otro lado.

Esta es la forma en que vas a hacerlo. Permíteme hablar primero en general y luego describiré el procedimiento paso a paso.

Entrarás en tu nivel alfa como acostumbras, sólo que esta vez, cuando digas 5, verás una puerta con un gran número 5 en ella y la abrirás mentalmente. Cuando digas 4, verás otra puerta con el número 4 en ella y la abrirás nuevamente. Continuarás contando regresivamente hasta que hayas visto las cinco puertas y las hayas abierto.

Todas ellas dan a un gran jardín. Nada crece allí todavía. Un gran cartel identifica este jardín como "MI CREATIVIDAD PERSONAL".

Represéntate mentalmente caminando por el jardín con semillas en la mano.

¿Qué semillas quieres plantar? ¿Qué quieres crear? ¿Una familia más grande? ¿Un negocio próspero? ¿Un nuevo producto? ¿Una casa más amplia?

De pie, en el centro del jardín, desparrama las semillas a tu alrededor; luego regresa a un costado para observar.

Mira cómo comienza a surgir de la tierra lo que has plantado. Si era una casa más amplia, ahí aparece, el techo, las paredes, los cimientos. Si era una familia más numerosa, ahí aparecen, hermosos niños.

Ahora realiza cinco afirmaciones respecto de lo que has creado:

1. Lo que creo es necesario.
2. Lo creo en la cantidad necesaria.
3. Estoy dotado de creatividad.
4. Sé cómo crear.
5. Lo que creo es de valor universal.

Luego terminarás la sesión contando de 1 a 5, sintiéndote bien y con la seguridad de que las compuertas están abiertas y la creación fluirá.

Una persona cuya autoestima es realmente escasa puede querer reforzar estos ejercicios cada tanto.

Puede parecer un procedimiento largo para hacerlo de memoria, pero se reduce a entrar en tu nivel, lo que ya sabes, y agregar solamente puertas a los números. Luego siembras las semillas de lo que quieres que crezca y realizas las cinco afirmaciones antes de salir.

Estas cinco afirmaciones requieren algo de memoria pero puedes hacer el trabajo más fácil convirtiéndolas en un acrónimo conveniente, como por ejemplo NCCCV: N, necesario; C, cantidad; C, creatividad; C, cómo y V, valor.

Estos son nuevamente los pasos con más detalle:

1. Siéntate en una silla cómoda, cierra los ojos, vuélvelos ligeramente hacia arriba, respira profundamente y, al exhalar, relaja el cuerpo por completo.
2. Cuenta regresiva y lentamente de 5 a 1, viendo cada número en una puerta y abriendo la puerta antes de pasar al número siguiente.
3. Represéntate atravesando una puerta que da a un gran jardín. Reconoce que ese es el jardín de "MI CREATIVIDAD PERSONAL".
4. Decide qué quieres crear en tu vida. Párate en el centro del jardín y arroja las semillas para esa creación.
5. Mira cómo crece en el jardín lo que quieres crear.
6. Realiza las cinco afirmaciones (NCCCV): necesario, cantidad, creatividad, cómo y valor.
7. Termina la sesión contando de 1 a 5, sintiéndote bien despierto, mejor que antes.

Ahora es el momento ideal para hacer este ejercicio. Repasa las instrucciones y memoriza las cinco afirmaciones. Deja el libro y abre las puertas.

Programación

Tú quieres tener éxito y obtener ayuda del otro lado. Yo también quiero que tú tengas éxito. Incluso

el otro lado quiere este éxito, porque el otro lado te necesita como un co-creador.

Sin embargo, uno de nosotros tiene "peros..." y "si..." que pueden interferir con esa ayuda. Sí, aunque eres entusiasta, puedes todavía tener impedimentos que obstaculicen tus líneas de comunicación con el otro lado.

Te diré cuáles pueden ser esos impedimentos y la metodología que ya has usado con la cual puedes ahora concentrarte en ellos. Luego decide si necesitas hacer este trabajo o si ya estás en tu estado ideal para obtener los mejores resultados.

Ya te he explicado cómo eliminar algunos de estos impedimentos en este capítulo con la programación correctiva. Con la programación correctiva puedes manejar:

1. Programación negativa en la conversación.
2. Negatividad en los pensamientos.
3. Actitudes, sentimientos o conductas negativos.
4. Falta de disposición para hacer lo que necesita ser hecho.
5. Opinión limitada con respecto a la capacidad creativa.
6. Relaciones con otras personas.
7. Relación contigo mismo.
8. Relación con el otro lado.

Estos últimos tres items –relaciones– necesitan ser examinados cuidadosamente y, si necesitan corrección, debes programarla en el nivel alfa. Consideremos cada una de estas tres áreas ahora. Hacemos esto no para sustituir nuestro propio autoexamen, sino por el contrario, para generarlo.

En primer lugar tus relaciones con otras personas.

En muchos países de Asia, una persona saluda a otra juntando las palmas en actitud de oración e inclinándose. El significado de este gesto es, "La divinidad que está dentro de mí reconoce a la divinidad dentro de ti." Es como el abrazo de los cerebros derechos.

Compara eso con algunas de las formas en que saludamos nosotros:

"¿Cómo estás?" (Traducción: "No puede importarme menos")

"¿Cómo andas?" (Traducción: "Tengo mis propios problemas")

"Bonito día." (Traducción: "Sigue caminando, fulano")

En este mundo material, tendemos a desairar a los otros como un medio de valorarnos. Pero eso funciona inversamente: desaira a alguien y te desairarás a ti mismo porque estás conectado con esa persona. Valóralo y te valorarás a ti mismo. No seas uno de los que dicen, "Amo a la humanidad, es a los hombres a los que odio." Decide ser paciente y comprensivo. Ignora las diferencias: busca puntos de contacto.

Sugerencia: entra en el nivel alfa e imagina que ves tu reflejo en un lago tranquilo. Afirma "Te amo". Si hay personas con las cuales necesitas corregir tus sentimientos, repite el ejercicio del perdón, apuntando a los individuos específicos que todavía te cuesta aceptar con afecto. En el nivel alfa, invítalos a tu lugar tranquilo y visualiza el perdón mutuo.

Ahora concentrémonos en tu relación contigo mismo. ¿Eres digno de la ayuda del otro lado? Puedes apostar que sí. La creación ha sido hecha para ti. Si no te consideras digno, probablemente has sido programado de esa forma por otros.

Algunas fuentes de programación anterior que genera el sentimiento de no ser digno son:

Notas bajas en la escuela	Rechazo del sexo opuesto
Saldo bancario insuficiente	Rechazo de los iguales
Bajo salario	Rechazo de los superiores
Educación inadecuada	Capacidad atlética inadecuada

Sugerencia: entra en el nivel alfa e invítate a tu lugar tranquilo y perdónate.

Finalmente, observemos tu relación con el otro lado. Un sentimiento de separación del otro lado está a menudo estrechamente ligado a tu relación contigo mismo. El sentimiento de no ser digno en materias terrenales puede conducir al mismo sentimiento en materias celestiales.

A medida que mejores tus sentimientos de autoestima y autoaceptación en la forma sugerida, te sentirás menos separado del otro lado. Habrás alejado la culpa, la preocupación y otros automenosprecios y tu relación mejorará. Pero hay otros pasos positivos que puedes seguir para lograrlo.

A. Repite el ejercicio de seis pasos que está al final del capítulo 2 y que implica saludar a tu Yo Superior. Entra en el nivel alfa y ve cómo te espera en tu lugar tranquilo. Estás radiante, lleno de vida. Saluda afectuosamente a tu Yo Superior.

B. Repite el ejercicio que hiciste anteriormente en el que veías tu casa y la rodeabas de una luz blanca.

C. Entra en el nivel alfa, profundizándolo con una cuenta de 10 a 1. Toma conciencia de la existencia del otro lado. Envía tu amor. Termina tu sesión del modo habitual.

Siente ese amor que vuelve del otro lado.

8

COMO OBTENER AYUDA PARA RESOLVER PROBLEMAS PERSONALES

El otro lado te ama. Te ama tanto que ha respetado tu deseo de "hacer las cosas solo". Ahora celebra tu regreso. El otro lado y tú formáis un equipo. Ahora lo has comprendido, pero esto no significa que tus problemas ya hayan terminado. Significa, sin embargo, que ahora cada problema que aparezca en tu vida puede ser resuelto rápida y fácilmente. El otro lado y tú formáis un equipo imbatible.

Los problemas más comunes que surgen en la vida de cualquier persona son los que involucran a otros seres humanos. Estos problemas, si se dejan sin resolver, pueden conducir a problemas de salud, de dinero y otros más completos y difíciles.

Este capítulo te dice cómo poner tu equipo a trabajar para resolver problemas personales comunes. El capítulo nueve abarca la salud, el diez el dinero y el once, problemas complejos y difíciles.

Si tu problema inmediato es la salud, saltea este capítulo y lee inmediatamente el capítulo nueve. Puedes volver a este capítulo después. O puedes saltar hasta el capítulo diez para resolver problemas de dinero, o hasta el capítulo once para resolver otros problemas difíciles.

Recomiendo que, eventualmente, leas todos los capítulos que salteaste, así sabrás cómo obtener ayuda del otro lado para todo tipo de problemas que puedan surgir.

En este capítulo trataremos con otras personas como nunca hicimos anteriormente. En el mundo material, hay separaciones en el tiempo y en el espacio. Hasta ahora tuvimos que respetar estas separaciones. Tuvimos que tratar con personas como si fueran sólo sus cuerpos. Los cuerpos están separados unos de otros. Pero las personas no son sólo sus cuerpos. Las personas son sus mentes. Y las mentes no están separadas. Hay un lugar donde las mentes se unen. Ese lugar es el otro lado, y la parte de la mente que se une allí se llama el Yo Superior.

¿Alguna vez te enseñaron esto en la escuela? Maestros que han llevado a cabo la ejercitación del Método Silva –y hay miles– quizá no puedan introducirlo en los programas de estudios, pero pueden usarlo ellos mismos. Uno de los usos más populares entre los maestros graduados es usar el Método Silva para mejorar la disciplina en clase.

Grace H. enseñaba en una escuela secundaria. Sus estudiantes estaban en una edad en la que comenzaban a sentir que estaban llegando a la madurez pero no estaban preparados para manejarla. Resultado: una conducta hiperactiva, desorganizada e incontrola-

ble. Grace era una buena profesora, pero su pericia se estaba desperdiciando. Recibió el curso Silva para poder manejar su estrés, pero produjo un dividendo extra.

Una noche entró en su nivel alfa y representó a su clase afectuosamente. Les habló acerca de cómo la enseñanza y el aprendizaje podían mejorar y de ese modo beneficiarse todos. Al día siguiente, hubo una mejora notable en el comportamiento de la clase. Repitió el procedimiento todas las noches. La mejora continuó. Ahora tiene la clase con mejor comportamiento de la escuela. Otros profesores le pidieron el secreto. Y ella estuvo feliz de compartirlo con ellos; su respuesta fue la comunicación subjetiva.

Cómo usar la comunicación subjetiva

Ahora me estoy comunicando contigo objetivamente. Mi hemisferio cerebral izquierdo se dedica a escribir palabras sobre el papel. Tu hemisferio izquierdo se dedica a abrir el libro y leer las palabras. Si te estuviera hablando, también se trataría de una actividad del cerebro izquierdo.

También podría comunicarme contigo subjetivamente. Podría usar mi hemisferio derecho. Podría relajarme e imaginar que te veo. Si mantuviera una afectuosa conversación imaginaria contigo que aportara la solución a un problema mutuo, el mensaje te llegaría, pero tomaría un camino diferente. Los modos objetivos de comunicación que usamos a diario siguen una senda física, a través de los sentidos conscientes.

Los métodos subjetivos de comunicación que estamos aprendiendo ahora siguen sendas no físicas y trascienden la mente consciente. La comunicación subjetiva atraviesa el otro lado. De hecho, en el otro lado no hay distancia que recorrer. Su mundo está donde no hay espacio y donde todos estamos reunidos. El camino que toma es algo así: la mente consciente del emisor a la mente superconsciente del emisor a la mente superconsciente del receptor a la mente consciente del receptor.

Observemos este circuito más detalladamente:

Mente consciente del emisor. Analizas el problema y comprendes que los medios objetivos no están funcionando, entonces decides usar medios subjetivos.

A la mente superconsciente del emisor. Te relajas, respiras profundamente, vuelves los ojos ligeramente hacia arriba y cuentas regresivamente de 5 a 1. Tu cerebro derecho está ahora activo, es el acceso a tu mente superconsciente.

A la mente superconsciente del receptor. Visualizas al receptor. Inmediatamente tus neuronas entran en contacto con las neuronas del receptor, también en el nivel del cerebro derecho. ¡Tu superconsciente y el superconsciente del receptor están conectados y forman parte de la unidad del otro lado! Mientras tu comunicación sea afectuosa y proponga soluciones y ventajas mutuas, mantienes esta conexión y el mensaje llega a destino.

A la mente consciente del receptor. El receptor recibe el mensaje como si se tratara de su propia idea. Se desliza en la conciencia como cualquier otra idea autogenerada. El receptor se acerca a un acuerdo contigo.

Esto puede funcionar con más de una persona. Si hay dos, están unidas como si fueran una en el nivel

superconsciente. Lo mismo ocurre con tres, cuatro, cinco o incluso cien personas. Mientras puedas representar una persona, puedes comunicarte subjetivamente con ella.

Grace H. pudo representar a sus estudiantes.

Si tienes que representar al personal de tu oficina, puedes hacerlo, o a la familia del vecino, o a tu equipo de fútbol, o a los miembros de tu club. Al usar la comunicación subjetiva, puedes establecer contacto con otros para alcanzar una meta mutua, como hizo Grace H. con su clase.

Puedes alcanzar el inconsciente colectivo de Jung, o el campo morfogenético de Sheldrake, o el cerebro global de Russell, o el otro lado, o lo que yo llamo Inteligencia Superior. No importa cómo lo llames sino cómo lo uses. Formas parte de él y él es parte de ti.

Estos son los pasos:

1. Siéntate en una silla cómoda, cierra los ojos y vuélvelos ligeramente hacia arriba, respira profundamente y, al exhalar, relaja el cuerpo por completo.
2. Visualiza el grupo con el que quieres comunicarte.
3. Salúdalo afectuosamente.
4. Háblales mentalmente sobre la situación que deseas modificar. Propón una solución que sea ventajosa tanto para ellos como para ti.
5. Termina la sesión del modo acostumbrado, contando de 1 a 5, bien despierto, sintiéndote bien.

Cómo usar la comunicación subjetiva para resolver problemas mundiales

Al escribir este libro, se pidió a los graduados del Método Silva que entraran en su nivel alfa todas las noches y programaran lo siguiente:

- Más y más médicos trabajando codo a codo con médicos y curanderos espirituales.
- Más escuelas usando el Método Silva como parte regular del programa educativo.
- Paz duradera en Centroamérica.
- Comida para los hambrientos del mundo.

Esto es sólo una muestra de los tipos de problemas mundiales en los cuales trabajan los graduados del Método Silva. Muchos de estos problemas, desde entonces, disminuyeron en severidad o desaparecieron por completo.

Esto no quiere decir que unos pocos puedan siempre afectar a muchos otros. Sólo cuando las cosas están correctamente equilibradas pueden unos pocos marcar una diferencia crucial. Pero incluso entonces, esos pocos pueden contribuir acelerando el momento de llegada de la solución.

¿Cómo programas médicos que no conoces y, por lo tanto, no puedes visualizar haciendo algo como trabajar más cerca de los médicos y curanderos espirituales?

La comunicación subjetiva es una forma de hacerlo. Puedes instruir a tus neuronas para que elijan médicos en una parte de los Estados Unidos o incluso en todo el país. Tus neuronas saben quiénes son los

médicos y puedes comunicarte con ellos en el nivel de la Inteligencia Superior.

¿Quieres convencer a tu comunidad de que puede ser peligroso tener una fábrica en el vecindario? Continúa haciendo uso de reuniones y de los medios de prensa –la palabra oral o escrita de la comunicación objetiva– pero agrega la ayuda del otro lado. Usa la comunicación subjetiva. La Inteligencia Superior se involucrará en el proyecto. Si la fábrica puede encontrar otro sitio menos poblado, no se creará ningún problema y la solución podrá alcanzarse.

¿Cómo te figuras mentalmente en tu nivel alfa a toda tu comunidad? Imagina que todos se han reunido en el campo de deportes de la escuela. O examina un mapa de las calles y, cuando estés en el nivel alfa, recuerda el mapa animado con personas. O deja que algunos de tus vecinos que puedes visualizar "representen" a toda la comunidad.

Estas aproximaciones te habilitan para comunicar subjetivamente tu mensaje en situaciones tales como:

1. Ganar más votos en una elección.
2. Vender más un producto o un servicio.
3. Calmar los ánimos en una acalorada controversia.
4. Obtener apoyo para una obra de caridad.
5. Conseguir firmas para una petición.

También es útil recordar problemas mundiales como los que trataban de resolver los graduados o los que practicabas en los últimos ejercicios del mediodía. Desafortunadamente, nuestro planeta tiene muchos problemas de este tipo debido a la excentricidad del pensamiento humano. Siempre puedes encontrar problemas para resolver que tienen que ver con la pobreza, la enfermedad, el hambre y la guerra.

Recuerda las dos reglas: comunícate afectuosamente. Favorece no a *quien* está en lo correcto, sino a *lo que* es correcto.

Cómo usar la comunicación subjetiva de persona a persona

La solución de problemas debería comenzar por tus relaciones personales. Algunas personas con las que puedes estar en conflicto son:

Tu cónyuge
Tus hijos
Tus padres
Tus familiares políticos
Tu patrón
Tus compañeros de trabajo
Tus vecinos
Oficiales del orden público
Amigos

La comunicación subjetiva de persona a persona es especialmente eficaz porque en lugar de "esparcir" el mensaje, lo dirige a un blanco focalizado. La comunicación de persona a persona no sólo te brinda las ventajas de la comunicación objetiva al verbalizar mentalmente la conversación, sino también te abre a otros tipos de programación que trataré más adelante en este capítulo.

Ya practicaste la comunicación subjetiva en tus ejercicios de las Noches 16 y 17. Quizá quieras repasar las instrucciones y recordar los acontecimientos que se produjeron inmediatamente después de realizado el ejercicio.

Cuando los resultados no se ven inmediatamente, debes darle más tiempo a la situación. Si todavía no obtienes resultados, repite la comunicación subjetiva

asegurándote de seguir las dos reglas: comunicarse afectuosamente y estar en favor de lo que es correcto. Si todavía no obtienes resultados, verifica si no se están produciendo una o más de las trabas siguientes:

1. No estás lo suficientemente relajado.
2. No estás visualizando a la persona.
3. No esperas resultados.
4. No amas realmente a esa persona.
5. Tu propuesta no es ventajosa para ambos y plantea un problema a la otra persona.

Estos son los antídotos para estas trabas:

1. Usa una o más técnicas de profundización, como contar regresivamente de 25 a 1, usar la relajación progresiva de cada parte del cuerpo y/o visualizar tu lugar favorito de relajación por unos momentos.

2. Frecuentemente tenemos dificultades para visualizar a alguien cuyo rostro no vemos a menudo, damos por sentado que lo conocemos. La próxima vez que veas a esta persona, observa cuidadosamente sus rasgos, su cabello, su perfil, el color de su piel para recordar detalles más fácilmente. O estudia una fotografía de la persona.

3. El escepticismo siempre funciona. Es una luz roja; le dice a tu cerebro que ignore lo que estás haciendo porque es inútil. Tu conciencia le obedece. La esperanza siempre funciona. Le da a tu cerebro una luz verde. Piensa simplemente lo que el escepticismo te está costando mientras otros tienen éxito cuando lo abandonan.

4. Si ha habido resentimiento entre esta persona y tú, es difícil obedecer la primera regla, esto es, sentir amor por la persona. Para transformar la hostilidad en amor, debes pasar a través de otra etapa: el perdón.

Entra en tu nivel alfa e invita a esta persona a tu lugar tranquilo; perdónala y pide ser perdonado.

5. No hay duda de que el cambio que estás buscando es ventajoso para ti, pero ¿es realmente ventajoso para la otra persona también? Si no, le estarás causando un problema y no funcionará. Revisa tu propuesta y cámbiala si es necesario para que refleje más plenamente lo que está bien para ambos.

Separación en este lado

La comunicación subjetiva funciona. Nunca das con un "número equivocado". Las diferencias se zanjan. Las relaciones mejoran.

Sam T. la usó con su revoltoso caballo. Funcionó. Los indígenas norteamericanos la usan con caballos salvajes y son capaces de montarlos y cabalgarlos sin la experiencia de nuestros vaqueros menos centrados en su pensamiento. Funciona.

Morton M. usó la comunicación subjetiva con su socio. Pidió que le prestara más atención al negocio para ganar más dinero y tener más tiempo libre. Funcionó.

La comunicación subjetiva es eficaz. Funciona para hacer de este un mundo mejor. Y si funciona para ti, puede también funcionar para las naciones. ¿Puedes verla practicada por diplomáticos para crear entendimiento; por funcionarios para lograr la liberación de rehenes; por hombres de Estado para evitar la guerra?

Estas son las buenas noticias. Ahora las malas. La unidad es un hecho en el otro lado. La separación

es un hecho en este lado. Cuanto más débil es el sentimiento de separación en este lado, mejor. Cuando sientes la identidad, comienzas desde una posición más avanzada. Tienes más éxito. En otras palabras, necesitamos pensar y comportarnos lo más espiritualmente posible en esta existencia física. Necesitamos vivir la identidad pese a la tendencia a la separación, a ser polos opuestos. Necesitamos hacer lo que es correcto de acuerdo con nuestra capacidad. Necesitamos ser más plenamente humanos.

¿Qué queremos decir cuando hablamos de volvernos más plenamente humanos? ¿Estamos hablando de moralidad y de patrones éticos establecidos por el gobierno y la religión, los políticos y los predicadores? Con los años, las reglas cambian y cambian. El Antiguo Testamento nos dice que la ley reclama un ojo por un ojo; un diente por un diente. El Nuevo Testamento dice que esto ya no se aplica más, sino que debemos responder al mal con bondad, con unidad.

En el presente, los cuerpos legislativos elaboran leyes que cambian el significado de lo correcto y de lo incorrecto. Como si esto no fuera suficiente, el sistema judicial cambia la interpretación de esas leyes. Entonces, ¿cómo podemos distinguir lo que está bien y lo que no lo está? ¿Debemos depender de personas que se autoproclaman líderes morales cuando hemos visto a muchos de ellos caer en desgracia en los últimos años? ¿En quién podemos confiar?

¿Hay una vara que podamos usar para ayudarnos a determinar lo que está bien, lo que debemos hacer en una determinada circunstancia? Hemos encontrado una única prueba fiable para guiarnos al tomar este tipo de decisiones, hacernos una pregunta: ¿La solución propuesta ayuda a corregir problemas sin crear otros nuevos? Cuando te enfrentes a una decisión difícil, formúlate esta pregunta. Cuando te enfrentes a

una decisión que parece imposible, entra en tu nivel alfa y úsalo para ayudarte. Analiza el problema en alfa. Al hacerlo, puedes ver la situación desde una perspectiva superior, puedes liberarte de tus miedos, tus frustraciones y tu enojo.

Recuerda que la mejor solución debe ser para todos los involucrados. Luego, toma tu decisión en el nivel alfa con la confianza de que estás haciendo lo mejor para convertir nuestro planeta en un paraíso. Evita ser parte del problema. En cambio, sé parte de la solución. Sé una buena persona.

Meditación pasiva y dinámica

A lo largo de este libro, te he estado dando formas de establecer contacto con el otro lado con el único objeto de lograr un vínculo beneficioso, sólo para mantener tu conexión. Todo lo que tienes que hacer es entrar en alfa y simplemente permanecer allí.

Como dijimos anteriormente, la meditación en alfa es el mejor medio de establecer contacto con el Yo Superior que es nuestra conexión con el otro lado. Hay dos razones por las que esto sucede: 1) Entrar en alfa para meditar activa el hemisferio derecho, nuestra conexión con nuestro Yo Superior. 2) Entrar en alfa facilita la comunicación entre el Yo Superior y nuestra mente consciente.

De este modo, la meditación en alfa es beneficiosa aun si entramos en el nivel para no hacer nada más que permanecer allí.

Aquellas personas que forman la mitad del mundo que medita no siempre alcanzan alfa. Usan toda

suerte de prácticas y artimañas para alcanzar un nivel de meditación. Quizás escuchan un sonido, o repiten mentalmente un sonido o palabras llamadas mantra, o quizá queman incienso o se sientan al pie de una estatua. Incluso aquellas aproximaciones a la meditación que enfatizan la relajación física y mental la atan a un acto como mirar una vela encendida o concentrarse en un solo pensamiento.

En mi experiencia, mirar y concentrarse no ayuda, sino más bien distrae de la relajación.

Las personas que han encontrado un modo eficaz de meditar han encontrado un modo eficaz de entrar en alfa y permanecer allí durante un momento.

Toda meditación en alfa, conducida regularmente, enriquece la mente, ilumina la conciencia, estimula la creatividad, intensifica el conocimiento de lo que está bien e integra el yo terrestre con el Yo Superior.

Este libro está lleno de propuestas para mejorar tu vida usando el nivel alfa de un modo específico. Esta es la meditación dinámica. No es un sustituto de la meditación pasiva, sino más bien una adición. Si meditas, continúa meditando. Nutre tu conocimiento personal y espiritual.

Luego usa el Método Silva de meditación dinámica para resolver problemas, alcanzar metas, mejorar las relaciones humanas, mejorar la salud y disfrutar de una vida abundante.

Si no eras un meditador antes de leer este libro y actualmente estás aprendiendo el Método Silva para resolver problemas o alcanzar metas, quizá quieras entrar en alfa ocasionalmente sólo para permanecer allí. Puedes usar el Método Silva para entrar en alfa y meditar pasivamente unos minutos.

Sólo por el placer de hacerlo.

Cómo corregir una conducta no deseada

Puedes usar la comunicación subjetiva con buenos resultados siempre que te encuentres en una situación donde la comunicación objetiva puede no tener éxito. Por ejemplo, no usarías la comunicación objetiva cuando una persona no aprende a hacer un trabajo particular lo suficientemente rápido.

"Hazlo mejor", podrías insistir.

"Estoy haciéndolo lo mejor que puedo", es la respuesta.

"No es suficiente."

Este es un ejercicio fútil. Remplaza fútil por útil: programa directamente.

¿Cómo programas directamente?

1. Entra en tu nivel alfa.
2. Visualiza la persona (puedes ser tú mismo u otra persona) junto con el problema; en este caso, no hacer bien el trabajo.
3. Mueve la imagen ligeramente hacia la izquierda y mira a la persona bebiendo agua o masticando chicle o realizando alguna otra actividad que haga usualmente. Ahora el trabajo está mejorando.
4. Mueve la imagen ligeramente hacia la izquierda de nuevo y observa a la persona trabajando. Ahora es un experto.
5. Termina la sesión.

Permíteme explicar estos pasos. Por favor, lee esta explicación antes de programarte o programar a otro directamente. Cuando entiendes lo que estás haciendo, consigues el acuerdo y el apoyo del cerebro iz-

quierdo. Sin esta comprensión, tu cerebro izquierdo, con sus requerimientos de lógica y de razón, puede interferir. El cerebro izquierdo lo hace disminuyendo tu nivel de esperanza y confianza.

No tengo que explicarte los pasos 1 y 5, entrar en tu nivel alfa y terminar la sesión. Esto debería ser ya para ti tan natural como respirar.

Pero los pasos 2, 3 y 4 introducen tres factores nuevos: tres imágenes mentales, mover la imagen ligeramente a la izquierda y alguna actividad que la persona probablemente realice varias veces al día.

Usamos tres imágenes porque necesitamos identificar el problema. Lo hacemos en la primera imagen, alertando a la computadora mental sobre la tarea que sigue. También necesitamos introducir un cambio y el factor que causa ese cambio. Hacemos esto en la segunda imagen. Vemos que la corrección comienza a producirse cuando la persona hace algo. Finalmente, necesitamos ver la solución, la meta que deseamos alcanzar, la conducta no deseada corregida.

La razón por la cual movemos la imagen ligeramente hacia la izquierda es porque la izquierda parece ser el futuro y la derecha el pasado, al menos para la mente subconsciente. Siempre que una persona regresa al pasado en hipnoterapia, tiende a inclinarse hacia la derecha en la silla. Cuando investigué esta ejercitación con mis hijos, también se inclinaron hacia la derecha cuando miraban hacia el pasado. Ocasionalmente los hice adelantarse hacia el futuro y se inclinaron hacia la izquierda. Por eso movemos la imagen mental ligeramente hacia la izquierda cuando queremos obtener un resultado en el futuro.

Ahora, respecto de beber agua o masticar un chicle o alguna otra actividad de ese tipo. La instrucción que estamos dando a la computadora mental es provocar una mejora cada vez que esa actividad particular

se realiza. Beber se convierte en una acción desencadenante. Masticar chicle puede también desencadenar la mejora. Necesitas observar a la persona e identificar un buen desencadenante que puedas usar. Algunos ejemplos:

- Beber una gaseosa o una cerveza
- Encender un cigarrillo
- Leer el diario
- Ir al baño
- Peinar o cepillar el cabello
- Maquillarse

Ahora que entiendes el procedimiento, estás preparado para usarlo con éxito. Recuerda, la programación funciona para crear soluciones, no para crear problemas. Por ejemplo, no funcionará en adicciones a cigarrillos, alcohol o drogas. La química implicada puede crear problemas. El procedimiento en tales casos es programar a la persona para que busque y acepte ayuda profesional.

El mejor momento para programar a otra persona

Tú puedes programarte en cualquier momento y es correcto. Siempre que entres en alfa para programarte, tu computadora estará preparada para esa programación y tu cerebro derecho alerta para conectar tu computadora con la del otro lado.

Pero este no es el caso con la programación de otra persona que puede estar lejos y realizando diversas actividades. Recuerda la línea de comunicación: tu

mente consciente a tu Yo superior, al Yo Superior de otra persona y finalmente a la mente consciente de esa otra persona. Si la otra persona está en una reunión, reparando el coche de la familia o en medio de una discusión, su cerebro derecho no va a estār tan activo como es necesario para que tu programación sea totalmente eficaz.

Hemos encontrado que el mejor momento para programar a otra persona es la noche. ¿A qué hora? Tu cerebro derecho sabe a través de la computadora mayor que es el Yo Superior ubicado en el otro lado. Por eso deja que tu cerebro derecho decida cuándo es el momento oportuno.

¿Cómo ayudas al cerebro derecho? Programándote para eso:

1. Después de acostarte, entra en el nivel alfa.
2. Afirma mentalmente, "Quiero despertarme en el mejor momento para programar a (nombre) y voy a despertarme en ese momento."
3. Duérmete desde el nivel alfa.
4. La primera vez que te despiertes durante la noche es el momento oportuno. Entra en tu nivel alfa y forma las tres imágenes.
5. Duérmete nuevamente desde tu nivel alfa.

Algunos patrones de conducta están profundamente enraizados y pueden necesitar que repitas la programación. Una vez por noche durante varias noches quizá sea necesario.

Pedir autorización antes de ayudar a otra persona

Muchas personas cuestionaron la ética de ayudar a otro sin pedirle antes autorización. Dicen que provocar cambios o correcciones en el cuerpo o la mente de otra persona es una forma de transgresión que realmente priva a esa persona de la oportunidad de aprender cómo hacer correcciones en su propia vida.

Toda la experiencia adquirida en nuestras décadas de investigación sugiere que nuestro propósito primario en este planeta es ayudar a completar la creación. Si la creación debe ser completada, si nuestro planeta debe convertirse en un paraíso, está en nosotros hacerlo. La gente grita pidiendo ayuda objetiva y subjetivamente. Somos conscientes de su necesidad directa o indirectamente, por ellos o por otras personas. ¿Entonces decimos, "No, ve y ayúdate tú mismo" y en el proceso invitamos a que nos den la misma respuesta cuando pedimos ayuda?

Somos parte de la familia humana. Estamos estrechamente vinculados. Si pudieras concebir cuán estrechamente vinculados estamos en realidad, verías que ayudando a otros te ayudas a ti mismo. Somos uno.

Al ayudar no podemos herir a nadie. Se necesita fuerza física para herir. Mentalmente, usamos fuerza espiritual, y eso sólo puede ayudar. Hemos probado científicamente que la energía focalizada subjetivamente es creativa, no destructiva. La fuerza espiritual no lastima, sólo hace bien.

Y el bien que hace es tanto para el que ayuda como para el que es ayudado. Después de observar a millones de graduados practicar el Método Silva, vemos que la gente que más trabaja en solucionar problemas es la que más prospera.

Si todavía estás preocupado, sugerimos que no programes a una persona cuando esa persona está en tu presencia. Hazlo sólo a distancia. Indicaremos respetar esa distancia para resolver problemas de salud también en el próximo capítulo, para no violar las leyes que requieren una licencia para practicar la medicina. También para aliviar tu preocupación, puedes formular mentalmente al comienzo de tu programación alfa algo como "Hágase lo mejor para todos", o "Hágase la voluntad de Dios."

Cómo resolver problemas personales usando un vaso de agua

Tú puedes programar a otra gente. Puedes programar animales. Incluso puedes programar materia inanimada. Las paredes de tu casa están impregnadas con tus vibraciones y las de los miembros de tu familia. Tu campo de energía o aura penetra las paredes, los muebles y demás artefactos con tus vibraciones. Entra en la casa de alguien e inmediatamente sentirás la diferencia. La habilidad para programar todos los niveles de la vida y la materia física pertenece sólo a la humanidad en este planeta. Y debe haber sido creada para que la usemos.

En el Método Silva hemos encontrado un modo de utilizar esta capacidad sobre la materia inanimada para resolver problemas difíciles. Lo llamamos la Técnica del Vaso de Agua. Primero, déjame explicarte cómo hacerlo y luego te diré cómo creemos que funciona.

Antes de ir a la cama, por la noche, llena un vaso

de agua, cierra los ojos, vuélvelos ligeramente hacia arriba y bebe la mitad del vaso de agua. Mientras bebes el agua, afirma mentalmente, "Esto es todo lo que necesito para resolver el problema que me preocupa." Pon el vaso en la mesilla de noche, cúbrelo, acuéstate y duérmete. Por la mañana, inmediatamente después de levantarte, repite este procedimiento y bebe el resto del agua.

No tienes que entrar en tu nivel alfa para la Técnica del Vaso de Agua. Generarás suficiente alfa al beber el agua con los ojos cerrados y levemente hacia arriba.

La respuesta puede venir en un sueño esa misma noche. Si es así, agradécelo mientras bebes el resto del agua. O la respuesta puede venir como un destello de conocimiento al día siguiente, o puedes simplemente encontrar a la persona correcta.

¿Cómo funciona? Buena pregunta. No hay un acuerdo total entre los investigadores. Los que se orientan hacia la psicología sienten que cuando bebes el agua con los ojos cerrados, la mente entra en un estado de alerta. Tus mecanismos de defensa se vuelven más atentos y determinan qué está sucediendo, qué está ingiriendo el cuerpo. Esto abre la mente a una programación eficaz.

Hermes fue un nombre famoso en la historia de Grecia y de Egipto. Sus enseñanzas fueron tan celosamente guardadas que el término "herméticamente cerrado", deriva de allí, todavía se usa. Estaba considerado como un dios para ambas culturas. Una de las enseñanzas de Hermes, que tenían que ver con alcanzar metas u obtener soluciones, era mantener un vaso de vino en la mano y mentalmente figurarse la meta o la solución en el líquido. Luego, mientras se bebía, el vino brindaba esa meta o solución a cada célula del cerebro y del cuerpo.

Algunos científicos creen lo que creía Hermes. El vino se programa como un recordatorio para que el cerebro derecho siga buscando la información necesaria para resolver el problema, despierto o dormido.

La difunta Olga Worrell, una doctora espiritual que donó gran parte de sus últimos años a prestigiosos institutos de investigación, era capaz de recoger agua en sus manos y cambiar el perfil espectográfico del líquido, lo que significa que afectaba la estructura molecular del agua.

Cuando te pones a pensar en esto, somos tres cuartas partes agua, un poco más en el caso de la mujer, un poco menos en el del hombre. Tenemos una estrecha relación con el agua.

Es más fácil demostrar habilidad psíquica cuando hay agua de por medio. En Estados Unidos hay miles de personas que pueden coger una horquilla y encontrar agua subterránea, simplemente caminando y sosteniendo una vara. Saben por la sensación de la vara dónde está la reserva de agua. Cuando me dices cómo funciona eso, estás explicando, al menos en parte, cómo funciona la Técnica del Vaso de Agua.

Presento otro par de claves científicas. Pon unas gotas de zumo de limón en tu vaso de agua. Sostén el vaso con la punta de los dedos de ambas manos, manteniendo los dedos ligeramente separados. (La Técnica del Vaso de Agua trabaja aún más eficazmente cuando haces esto.)

Cuando pones el zumo de limón en el agua, el zumo, que es un ácido, hace al agua más electrolítica. Esto significa que puede conducir mejor la energía, del mismo modo en que funcionaban los antiguos acumuladores. Tus dedos proyectan esa energía, energía psicotrónica, que la conciencia usa en la programación. Si sostienes el vaso con una mano, está bien. Pero con las dos manos es mejor, y cuando separas los

dedos, menos energía se evade permitiendo que la mayor parte se proyecte hacia el agua.

Usa la Técnica del Vaso de Agua para un solo proyecto por vez. Cuando llega la respuesta, eres libre para usar la técnica nuevamente en otro proyecto.

Aunque muy abarcadora, la Técnica del Vaso de Agua es de un valor particular en las relaciones humanas. El conocimiento expandido te permite tomar las decisiones correctas. Te llevas mejor con los otros.

Cómo fue planeado originalmente

Te pido que sigas las instrucciones de este capítulo para mejorar las relaciones humanas siempre que sea posible. No dejes que los problemas molesten y se compliquen más. Resuélvelos cuando todavía son pequeños y más fáciles de manejar.

Sé el ser humano más espiritual que puedas. Sé una buena persona. Luego usa la comunicación subjetiva o la programación directa para corregir situaciones no deseadas. Recuerda la Técnica del Vaso de Agua.

Si tuviera que reformular la historia bíblica de la creación de modo que reflejara mi llamada a que resuelvas problemas –los problemas personales discutidos en este capítulo y los problemas de salud, de dinero y los difíciles problemas de la vida discutidos en los próximos capítulos– sería algo así. La llamo "Cómo fue planeado originalmente":

Y sucedió que todo lo que fue planeado fue creado pero no todo lo creado fue completado.

El Creador completó seis partes de la obra y suministró las materias primas que podían ser moldeadas y formadas por seres en evolución que completarían la séptima parte de la obra a medida que practicaran y perfeccionaran sus propias posibilidades creativas.

Y el Creador dijo, "No abandonaré a estos seres en evolución pero tampoco trabajaré para ellos ya que deben aprender a hacer las cosas por sí mismos para poder ser mis ayudantes en el porvenir."

Pero no todo resultó bien ya que muchos de estos seres en evolución se sintieron demasiado atados a lo que fue creado y no desarrollaron la habilidad de seguir perfeccionando la creación y progresar de esta manera.

Y el Creador envió instrucciones a los seres que habitaban el mundo y les sugirió que buscaran los otros dones que les habían sido conferidos, que no pertenecieran tanto al mundo físico visible, sino que también recordaran su santidad, lo que significa recordar su conexión espiritual invisible con el Creador espiritual invisible.

"Busca dentro del mundo espiritual", recomendó el Creador. "Cierra los ojos periódicamente para no ser cegado por el atractivo mundo físico visible y de esa manera descubre tu verdadera naturaleza, que es invisible, espiritual y santa, es decir, derivada de y perteneciente al Ser divino."

Y de ese modo sucedió que más y más de estos seres en evolución empezaron a entender y a adentrarse en el mundo espiritual invisible donde descubrieron su naturaleza espiritual, su santidad, sus facultades creativas.

Y más y más de estos seres en evolución empiezan ahora a usar sus facultades creativas para ayudar a perfeccionar la obra que el Creador empezó para ellos y a desarrollar estas capacidades de modo que puedan asumir mayores responsabilidades y finalmente puedan convertirse en ayudantes unídos al Creador, como fue planeado originalmente.

Cuando el Creador vea que esto empieza a suceder, y sólo entonces, va a derramar bendiciones sobre el mundo y a bendecir la actividad de todos los que lo habitan, como fue planeado originariamente.

Mi amor y mi admiración te acompañan ahora que aprendes a sintonizar a ti y a otros con la fuente de salud y de vida.

9

AYUDA DEL OTRO LADO PARA RESOLVER PROBLEMAS DE SALUD

El otro lado es la fuente de vida. Este lado es la fuente de vida disminuida: enfermedad, envejecimiento y muerte. La vida en este mundo físico es por lo tanto fatal. Pero mientras estamos vivos en este mundo físico, hay pasos que podemos dar para evitar y disminuir la enfermedad y prolongar la salud. Este capítulo te dice cómo.

¿Qué hay en el mundo físico que eventualmente agota nuestra vida? Hay un enemigo entre nosotros. Probablemente él causa más enfermedad, sufrimiento y muerte que cualquier otra cosa. Arruina relaciones, provoca colapsos mentales y emocionales, limita el aprendizaje, malogra el éxito y causa la mayoría de los problemas de salud. Si tratas de luchar contra este

enemigo, pelear contra él, le das más poder. Pero este enemigo puede ser derrotado –sin esfuerzo– relajándote. El enemigo es el estrés, o más precisamente, la angustia.

Los médicos están descubriendo que el estrés excesivo es la raíz de muchos de nuestros problemas de salud. Esa es la razón por la cual el Método Silva fue designado como uno de los más poderosos y eficaces programas para manejar el estrés.

Tus primeros cinco días de ejercitación te enseñaron cómo relajarte. Imaginaste la relajación de diversas partes de tu cuerpo; usando la imaginación, liberas el estrés.

Al recordar tu lugar favorito de relajación, hiciste que tu cuerpo se relajara. Una vez que hiciste algo, tu cerebro lo recuerda, de modo que cuando lo vuelves a traer a la mente, el cerebro recrea las condiciones que existieron entonces. Si vuelves a traer a la mente el lugar donde te relajaste, te relajarás nuevamente.

La respiración profunda te ayuda a relajarte. Respiras profundamente para energizar tu cuerpo con oxígeno, luego te relajas al exhalar. Es como un suspiro de alivio, puedes decir. Cuando estás relajado, puedes manejar cualquier situación. No necesitas trasladar tus frustraciones a tu cuerpo, o a otras personas, o a la sociedad.

Quince minutos al día

En general damos al estrés por sentado, como una parte de nuestro modo de vida. Necesitamos tiem-

po para llegar a donde vamos y para hacer lo que queremos. El tiempo no es elástico; siempre existe la amenaza de no tener suficiente tiempo. Deletrea esta amenaza: e-s-t-r-é-s.

Nunca hay suficiente amor en nuestras vidas.

Nunca hay suficiente dinero en nuestras vidas.

Nunca hay suficientes experiencias y confort en nuestras vidas. Nos empujan a tener más, más y más.

Estrés, estrés, estrés.

El estrés agudo, si es prolongado, causa la disminución de los glóbulos blancos en la sangre; y el estrés prolongado reduce la habilidad de luchar contra la enfermedad. ¿Adónde te conduce esto? A que cualquier microbio que ande por ahí entre en tu organismo, y hay muchos.

Mucha gente no sabe que está sufriendo estrés. La gente puede experimentar acidez de estómago sin darse cuenta de la cantidad de tensión que hay en su vida.

¿Cuáles son algunos de los signos? Hazte estas preguntas: ¿Estás aburrido de tu trabajo? ¿Te falta el entusiasmo que antes tenías? ¿Están tus relaciones marchando bien o hay demasiadas fricciones? ¿Tienes problemas en recordar cosas importantes? ¿Temes involucrarte en algo nuevo?

A veces el estrés nos consume tan gradualmente que no nos damos cuenta de que no nos sentimos tan vivos como solíamos. No hay necesidad de sentirse viejos a los 40, 50, 60 o incluso 70 años. Si te sientes así, verifica si hay excesivo estrés. Entonces, haz algo al respecto.

Stuart J., director de una escuela primaria, creía en el enfoque militar para manejar al personal docente. A menudo les daba "conversaciones estimulantes", emitía directivas estridentes y se salía de sus casillas cuando se producían irregularidades. Con el tiempo,

comenzó a enfermar cada vez más a menudo, y su presión sanguínea se elevó tan peligrosamente que tenía que controlarla varias veces al día.

Stuart J. se ejercitó en el Método Silva y decidió cambiar. Antes llegaba temprano a la escuela para escribir directivas. Ahora usaba ese tiempo para entrar en el nivel alfa en su oficina 15 minutos al día. Su salud mejoró, su presión sanguínea disminuyó considerablemente y el personal se volvió más cooperativo y razonable.

Entra en tu nivel alfa durante 15 minutos todos los días y relájate en una frecuencia de 10 ciclos por segundo. Este ejercicio aliviará el estrés y te ayudará a mantenerte saludable.

Si estás demasiado ocupado para entrar en el nivel alfa durante 15 minutos todos los días, entonces es incluso más importante que te hagas un poco de tiempo. Si estás tan apurado, estás bajo más estrés que el habitual y necesitas aún más tiempo en el nivel alfa.

Después de todo, cuando el estrés cause el colapso de tu cuerpo, te verás forzado a encontrar tiempo para ir al hospital. Cuando tomas decisiones equivocadas debido a la presión que soportas y por el excesivo estrés no puedes recordar la información vital, entonces necesitas encontrar tiempo para corregir esas decisiones.

Házlo correctamente de entrada. Una inversión de 15 minutos es un pequeño precio para una salud óptima, un funcionamiento mental superior y relajaciones gratificantes.

Mientras estás en tu nivel alfa, puedes contar regresivamente profundizando los ejercicios y puedes imaginar escenas tranquilas. Esto ampliará los beneficios en alfa manteniendo tu relajación en un nivel profundo; en una frecuencia de onda cerebral de 10 ciclos o menos.

Se permite programar una situación para corregirla durante esta sesión alfa. Se permite reflexionar sobre la correcta solución de un problema. Pero es mejor reservar la mayor parte de los 15 minutos a estar pasivo. La meditación pasiva es el aislamiento contra el estrés de la concentración activa. Disfruta de escenas pasivas, tranquilas.

En el estado alfa, estás más estrechamente conectado con tu fuente: el lugar donde la energía vital, la energía de curación y la buena salud se originan.

La Técnica de los Tres Dedos para prevenir el estrés

Toda situación de estrés implica una programación negativa.

Quince minutos diarios en el nivel alfa es una buena protección general. Pero puede ser fácilmente atravesada por una reprimenda del jefe, una pelea con tu cónyuge, un acalorado argumento con un vecino. Necesitas hacer algo para rechazar el estrés. Desafortunadamente, no puedes decir, "Perdóname", sentarte, cerrar los ojos y relajarte.

Sin embargo, puedes juntar el pulgar y los dos dedos siguientes y tratar de resolver el problema. Este simple acto puede desencadenar una mayor actividad de tu mente que te asegure una cabeza fría, pensamientos sensatos y soluciones creativas.

Ya has programado la Técnica de Tres Dedos para que trabaje en tu favor. En ese momento, programaste que siempre que juntaras los tres dedos (de cada mano), tu mente funcionaría en un nivel más pro-

fundo de conciencia. Ese nivel más profundo produce pensamientos sensatos y soluciones creativas, pero no genera necesariamente una cabeza fría, indispensable para aislarnos del estrés. De modo que ahora necesitas agregar a tu programación de la Técnica de Tres Dedos la frase: "...y permanezco tranquilo, sereno y bajo control". Esta es la forma:

1. Siéntate en una silla cómoda y entra en tu nivel alfa del modo acostumbrado.
2. Profundiza tu nivel con una cuenta regresiva o disfrutando de tu lugar favorito de relajación o ambos.
3. Junta el pulgar y los primeros dos dedos de cada mano y repite mentalmente tres veces, "Cada vez que junto estos tres dedos, mi mente funciona en un nivel más profundo de conciencia y permanezco tranquilo, sereno y bajo control."
4. Termina tu sesión como de costumbre.

Por supuesto, no debes esperar que un acontecimiento te provoque estrés para programarte de este modo. Lo puedes hacer ahora. Así estás preparado para eventualidades que causen estrés.

Ahora tómate unos minutos. Deja el libro y adquiere este instrumento para toda la vida.

Usa la Técnica de Tres Dedos cuando la necesites, pero no omitas nunca esos quince preciosos minutos diarios en alfa.

Cómo deshacerse de los dolores de cabeza

Una de las señales de advertencia más suaves con que la naturaleza te indica que estás bajo estrés es un dolor de cabeza. Los dolores de cabeza pueden ser severos y causar mucho sufrimiento pero, a menudo, puedes deshacerte fácilmente de ellos si usas programación positiva.

Sin embargo, explicaremos más adelante en este capítulo cómo usar el Método Silva para combatir condiciones graves relacionadas con el estrés como diabetes, enfermedades cardíacas e incluso cáncer.

Una importante clínica de biorretroalimentación ha enseñado con éxito a las víctimas de dolores de cabeza cómo disminuir el dolor elevando la temperatura de las manos algunos grados. Una forma popular de hacer esto era que los pacientes visualizaran sus manos rojas. Una señal auditiva informaba al paciente cuándo la temperatura de sus manos se elevaba, permitiéndole así aprender cómo representar eficazmente. El propósito era aumentar la circulación de las manos y así reducir la presión sanguínea de la cabeza, lo cual puede ser la causa principal de dolor.

Esta técnica parece un modo indirecto de resolver el problema. Es la mente la que causa el problema. ¿Por qué no cambiar tu mente en lugar de tus manos?

Te diré cómo hacerlo en unos pocos momentos. Pero como puedes no estar cerca de este libro cuando tengas tu próximo dolor de cabeza, te gustaría leer las instrucciones de tal modo que sepas exactamente qué hacer si tienes un dolor de cabeza, sin importar dónde estás.

Intenta lo siguiente:

1. Entra en tu nivel y junta los tres dedos.
2. Afirma que cuando abras los ojos al contar 3, leerás las instrucciones para terminar con los dolores de cabeza, tendrás una concentración perfecta, los ruidos no te molestarán sino que te ayudarán a relajarte aún más, y recordarás estas instrucciones siempre que lo necesites en el futuro al juntar los tres dedos.
3. Cuenta hasta 3, abre los ojos y lee los próximos pasos. Hazlo ahora.
4. Si tienes un dolor de cabeza causado por la tensión, entra en tu nivel alfa. Di mentalmente, "Tengo un dolor de cabeza, siento dolor de cabeza. No quiero tener dolor de cabeza. Voy a contar de 1 a 5 y al llegar a 5 abriré los ojos, estaré bien despierto y me sentiré bien, con una salud perfecta. Entonces no tendré dolor de cabeza; entonces no sentiré dolor de cabeza."
5. Luego contarás lentamente de 1 a 3 y al llegar a 3 te recordarás mentalmente, "Al llegar a 5, abriré los ojos, estaré bien despierto y me sentiré bien, con una salud perfecta. No tendré molestias en la cabeza; no sentiré molestias en la cabeza." Ten en cuenta que hemos hecho un cambio al llegar a 3, de dolor a molestia; dejamos atrás el dolor.
6. Entonces procederás contando lentamente hasta 5, y al llegar a 5, y con los ojos abiertos, te dirás mentalmente, "Estoy bien despierto, me siento bien y con una salud perfecta. No tengo molestias en la cabeza; no siento molestias en la cabeza. Y es así."

Y el dolor de cabeza desaparecerá instantáneamente. Recuerda, la mente dirige al cuerpo.

Para otros problemas de salud, usa el Método Silva con la supervisión de un médico. El médico es tu apoyo visible, pero gracias al nivel alfa y la activación del cerebro derecho, ambos tienen un apoyo invisible; la fuente de toda curación.

Cómo deshacerse de la fatiga

El cuerpo es un enorme depósito de energía. Pero el estrés puede interferir flujo de energía de este depósito. Pequeños sucesos en casa, en la calle o en el trabajo pueden provocar estrés, interferir en el flujo de energía y causar fatiga.

Si cometemos un error, nos sentimos culpables. La culpa obstaculiza nuestro flujo de energía. A veces perdemos algo –un objeto, una venta, un amigo– y nos sentimos disminuidos. Miramos el reloj y vemos qué poco tiempo nos queda para hacer lo que necesitamos. Nos ponemos tensos. Alguien dijo algo crítico o negativo respecto de nosotros; nuestro enfado crece. Todos estos pueden ser estreses menores, pero se agregan al gran estrés y a la gran pérdida de energía.

Cuando te sientes cansado y somnoliento y no quieres sentirte así porque estás todavía en el trabajo, esto es lo que tienes que hacer. (Por supuesto, si estás conduciendo un automóvil, lo primero es arrimarte al costado del camino y apagar el motor.)

1. Entra en tu nivel alfa.
2. Afirma, "Estoy cansado y somnoliento. No quiero estar cansado y somnoliento. Quiero estar bien despierto, sentirme bien, lleno de energía y con perfecta salud. Voy a contar de 1 a 5. Al llegar a 5, abriré los ojos y estaré lleno de energía, bien despierto, sintiéndome bien y con una salud perfecta."
3. Cuenta lentamente de 1 a 3. Al llegar a 3, recuérdate, "Al llegar a 5, abriré los ojos y estaré lleno de energía bien despierto, sintiéndome bien y con una salud perfecta."
4. Cuenta lentamente 4, 5, abre los ojos y repite, "Estoy lleno de energía, bien despierto, me siento bien y con una salud perfecta."

Siente que está sucediendo. ¡Listos para comenzar!

Hay otros "bajos" no deseados que puedes convertir en "altos" usando el mismo método.

Puedes convertir la "desgana" matinal en "energía".

Puedes convertir las "bajadas" en "subidas".

Puedes convertir el pesimismo en optimismo.

Puedes convertir la ansiedad en confianza.

Puedes convertir la desesperanza en esperanza.

¿Por qué permitir que estos estreses consuman tu energía y, eventualmente tu propia vida? Entra en tu nivel alfa y ábrete a la fuente de toda la energía vital, el otro lado.

Sal tú mismo de una depresión

Hay una forma rápida de salir de una breve depresión física que, a menudo, se debe a una falta de energía. Todos tenemos una glándula que controla otras glándulas y sistemas: el timo. Encontramos que estimulando suavemente el timo, podemos sentirnos mejor.

Quizá tienes una ligera sensación de mareo o malestar, o quizás algún otro síntoma físico no deseado comienza a interferir en tu sensación de bienestar y no sabes qué hacer en el momento para ayudarte.

Ligeros golpecitos en el timo provocan con frecuencia que el cuerpo se normalice. Tu confianza y esperanza en este cambio puede catalizar una mejora aún más rápida y segura.

El timo está ubicado debajo de la parte delantera del cuello. Usa el dedo índice para delinar el suave tejido del cuello hasta donde comienza el hueso del pecho; una pulgada más abajo está el timo.

Simplemente dar golpecitos con el dedo medio puede producir la mejora. Pero sugerimos usar algunos principios del Método Silva para obtener mejores resultados.

1. Da ligeros golpecitos en el timo con los tres dedos que usas en la Técnica de Tres Dedos.
2. Golpea 10 veces por segundo: el ritmo alfa.
3. Sonríe cuando lo haces.

Cuando das golpecitos con los tres dedos juntos, una parte mayor de tu mente participa en la corrección. Ya programaste esto al practicar la Técnica de Tres Dedos.

Cuando das 10 golpecitos por segundo, atraes las ondas cerebrales alfa al área. Diez ciclos por segundo parece ser la frecuencia universal de producción de salud. Se encontró que los médicos espirituales, al curar, operan en una frecuencia cerebral de 10 ciclos (para estimular el timo con ese ritmo, debes practicar haciendo vibrar la mano).

Sonreír es como la cola que el perro menea. Durante años sostuve que esto significa hacer cambios positivos en el cuerpo. Ahora los psicólogos informan que, cuando sonríes, respuestas internas en verdad te dan razones para sonreír.

Cómo obtener ayuda del otro lado para tu médico

El cierre de este capítulo estará dedicado a ayudar a curarte a ti y a otros. Sí, lo que puedes hacer por ti mismo lo puedes hacer por otro, incluso a una gran distancia. Para que tu cerebro izquierdo entienda y acepte esta afirmación aparentemente imposible, necesitas recordar que tienes un superconsciente que es activado al entrar en el nivel alfa y que, cuando está activado, participa de una conciencia universal compartida por todos. Este es un hecho de sabiduría perenne encontrada en el shamanismo que los antropólogos fechan hace miles de años. También se encuentra en la tradición hindú, en la Cábala y en otras importantes religiones del mundo.

Incluso los científicos, que tratan de estar tan alejados como sea posible de los conceptos religiosos en sus investigaciones, se ven ahora forzados a aceptar

que, a partir de los datos que elaboran, hay una base espiritual para el mundo material.

Espero que aceptes esta teoría también. No es fácil. Es como si hubiéramos sido hipnotizados por el mundo físico para creer que es realmente como parece ser. Golpea el brazo del sillón en que estás sentado. Parece sólido ¿no? Sin embargo, está lleno de espacio. Hay proporcionalmente tanto espacio entre el núcleo de un átomo y los electrones que rotan a su alrededor como el que hay entre nuestro sol y los planetas que rotan a su alrededor. Ciertamente no decimos que nuestro sistema planetario es sólido.

Y ¿ves esa pared verde? No es verde. De hecho, es de cualquier color menos verde. La vemos verde porque ese es el único color que no absorbe. Todas las longitudes de onda verdes en la luz son reflejadas, por eso la pared parece verde.

El mundo físico nos ha hipnotizado para que pensemos que es real, cuando en verdad se trata de una ilusión con una realidad diferente detrás de ella. Los físicos estudian esa realidad. Muchos comprenden que necesitan volver a examinar su filosofía para poder manejar los datos que tienen en la mano. Los médicos los siguen muy de cerca.

El doctor Larry Dossey, autor de *Space, Time and Medicine*, afirma, "Cualquiera que conozca las nuevas tendencias en medicina comprenderá que los médicos modernos –como los físicos anteriormente– han comenzado a tratar con formas de energía más y más puras tanto en el diagnóstico como en el tratamiento de enfermedades humanas."

En su libro *Vibrational Medicine*, el doctor Richard Gerber explica que "cuando se produce una enfermedad, es un signo de que estamos comprimiendo el flujo natural de la conciencia creativa y las sutiles energías vitales a través de nuestros complejos multidimensionales del cuerpo, la mente y el espíritu."

Otro libro, durante meses en la lista de los más vendidos, también señala la importancia de la energía de la conciencia para la salud. *Love, Medicine and Miracles* del doctor Bernie S. Siegel plantea con firmeza el vínculo entre la conciencia y la curación. En la introducción afirma, "Recuerda que el milagro de una generación puede ser el hecho científico de otra... Suceden a causa de la energía interior disponible para todos nosotros."

Ahora tienes el control de esa energía. Puedes usarla en ti mismo o en otros. Es una energía que afecta a tu mundo material. Si lo usas en ti o en otros, estás ayudando a los médicos con energía creativa. Su fuente es la verdadera fuente de creación y por lo tanto de materia. Puede normalizar anormalidades. Puede anular los daños del estrés. Puede curar.

El Método de los graduados Silva para corregir problemas de salud

En las 32 horas de ejercitación del Método Silva de Control Mental, el énfasis en las últimas horas está en detectar y corregir anormalidades físicas. La razón de este acento en los problemas de salud se debe a que el cuerpo es el lugar más fácil del mundo físico donde la mente puede hacer cambios. Estamos constantemente afectando nuestro ambiente, usando medios físicos y mentales. Sin embargo, puesto que la prioridad número uno de nuestro cerebro es la supervivencia, los problemas que implican graves enfermedades

son los más fáciles para que nuestras conciencias se concentren. Resolver problemas de salud es más fácil, por ejemplo, que ubicar un objeto perdido, identificar qué aspirante contratar o localizar un defecto mecánico en el automóvil.

Comenzamos por los problemas más fáciles y construimos una senda de éxito de modo que tengamos un alto nivel de esperanza y confianza antes de pasar a problemas más difíciles.

Permíteme llevarte a una típica clase Silva en el momento en que la ejercitación termina y los estudiantes se agrupan de dos en dos o de tres en tres para experimentar con sus nuevas capacidades mentales.

Cada estudiante trae consigo al menos un "caso". Un caso es una persona que el estudiante conoce que está enfermo. De un lado de una hoja de papel, el estudiante escribe el nombre, la dirección, la edad y el sexo de esa persona. En el revés, escribe una breve descripción de la persona y de la enfermedad o enfermedades que la aquejan.

Un estudiante en cada grupo, al que llamaremos psíquico, entra en un nivel alfa profundo. El otro estudiante, al que llamaremos orientador, da entonces el nombre, la dirección, la edad y el sexo del caso que ha traído.

El psíquico imagina a esa persona y describe sus principales rasgos físicos. La boca del orientador habitualmente comienza a abrirse porque la descripción es asombrosamente exacta. El psíquico recorre luego en su imaginación a la persona hasta que su atención se fija en una parte del cuerpo.

"Los riñones son el área del problema."

"Exacto", confirma el orientador.

Después de unos momentos, el psíquico dice, "Cálculos. Veo cálculos en uno de los riñones. Sólo un momento. Voy a destruirlos." Otra pausa. "Bien, he

destruido los cálculos y los veo disolverse en la orina. He terminado mi sesión."

En un momento, el psíquico vuelve a beta y los dos discuten animadamente el caso. El orientador quizá telefonea a esa persona enferma al día siguiente y escucha que la persona dice, "Me deshice de esos cálculos en los riñones esta mañana."

Mucha ejercitación detallada precedió a esta escena, ejercitación que se presenta habitualmente en un curso. Pero la describiré para ti y luego te brindaré formas alternativas que puedes usar para alcanzar los mismos resultados, para ayudar a curarte a ti y a otros.

Cómo dotar al cerebro derecho de "señales"

El cerebro derecho puede ser activado, pero no puede funcionar tan eficientemente como el cerebro izquierdo hasta que se corrige una sutil dificultad. El hemisferio izquierdo tiene innumerables puntos de referencia derivados de la experiencia y la educación en el mundo físico. El hemisferio derecho, sin embargo, tiene muy pocos puntos de referencia; no tiene señales, calles, elementos que pueda identificar y usar para encontrar su camino.

Más de 10 horas de ejercitación en el Método Silva se dedican a corregir esta dificultad. Se establecen puntos de referencia en el hemisferio derecho durante largos ciclos de condicionamiento en los que el coordinador conduce al estudiante a través de innumerables ejercicios de imaginación. Todos estos métodos toman elementos prestados de nuestras ex-

periencias y los extienden en una forma que agrega una nueva dimensión.

Por ejemplo, en un ejercicio el estudiante proyecta su inteligencia dentro de una pared de su casa e imagina cómo es el interior de esa pared. ¿Cuánta luz hay allí? ¿Cuál es la temperatura comparada con la exterior? ¿Cómo huele? ¿Cuál es la dureza del material de la pared?

La dureza puede ser determinada cerrando un puño y golpeando en el interior de la pared imaginada para ver qué tipo de sonido se refleja.

El uso de las manos es alentado en estos ciclos particulares de condicionamiento porque ayuda a dar al hemisferio derecho el apoyo del hemisferio izquierdo.

Durante estas 10 horas, se establecen subjetivamente cientos y cientos de puntos de referencia y la programación ordena específicamente que sean acumulados para su uso futuro. Pero en conexión con estos hay otros miles de puntos de referencia que el hemisferio izquierdo ha asociado con ellos. Se exploran cuatro metales del mismo modo que la pared. Estos son plomo, acero inoxidable, cobre y bronce. Comprendemos lógicamente que los metales están relacionados unos con otros, cada uno es un punto de referencia de los otros. Así, a través de ejercicios de imaginación que implican los cuatro metales mencionados, los puntos de referencia del cerebro derecho se establecen para todos los metales con los que hemos experimentado con el cerebro izquierdo.

Cuando el coordinador hace que la clase suba la escalera de evolución de la materia -de la materia inanimada (metales) a las plantas, los animales y finalmente los seres humanos- el cerebro derecho está dotado con todas las ventajas del cerebro izquierdo y entonces es capaz de funcionar tan fiablemente como el hemisferio izquierdo.

Cómo crear un lugar imaginario

El paso siguiente en la ejercitación del Método Silva es ubicar un lugar imaginario donde podamos crear. Nuevamente, esto es un préstamo de los procedimientos y experiencias del hemisferio izquierdo.

En el mundo físico, tenemos un lugar donde cocinar al que llamamos cocina, un lugar donde dormir, un lugar donde ver la televisión. Tenemos un lugar donde trabajar, lo llamamos oficina, tienda, fábrica u otro nombre semejante.

En el Método Silva, creamos un laboratorio imaginario. El coordinador ayuda a los estudiantes a entrar en un nivel alfa más profundo con una cuenta extra. Allí se les pide que creen una habitación, que la amueblen en el estilo que deseen con una silla, un escritorio y todo el equipamiento necesario en un laboratorio, incluyendo gabinetes de archivo, computadoras, herramientas y medicamentos.

La figuración mental se ayuda visualizando una "pantalla" en una pared del laboratorio y finalmente se crean dos consejeros. Como estos consejeros son un producto de la inteligencia de cada estudiante, se convierten en su vínculo con todo lo que es, no sólo en la dimensión física sino también en la espiritual. Estos consejeros lo guían para resolver problemas, tomar decisiones y desarrollar ideas creativas. El estudiante pide respuestas a sus consejeros y comienza a averiguar las respuestas él mismo, y ellas llegan adonde no llegaron anteriormente. Tú creaste consejeros en tu lugar de relajación. Acuérdate de usar estos genios cuando necesites ayuda.

Los estudiantes funcionan con comodidad y naturalidad en el mundo de la imaginación -la dimensión subjetiva- si pretenden que están en un ambiente

familiar. El laboratorio provee este ambiente y los amigables consejeros lo refuerzan.

Este es un aspecto delicado del entrenamiento. Después de todo no es un procedimiento común. El coordinador necesita ser bien versado tanto en teoría como en la práctica para poder responder todas las preguntas que surgen inevitablemente en este punto y así satisfacer a los estudiantes más orientados hacia la lógica.

En este aspecto tú, lector, estás en desventaja pues tus inevitables preguntas no pueden ser respondidas adecuadamente por el texto. Para obtener los mejores resultados, debes hacer el entrenamiento. Pero para alcanzar los mejores resultados con ayuda del otro lado, debes tener acceso a un laboratorio así como también a los consejeros.

Así, por este medio, te designo tu propio coordinador. Relee la primera parte del capítulo cinco, en la que se habla de los consejeros y se te dan instrucciones para crearlos en tu lugar tranquilo. Relee también las últimas páginas, en las que se describen con detalle la creación del laboratorio y de los consejeros. Luego te aliento a tomar la decisión de conducirte a través de este valioso proceso creativo: crear el laboratorio y recrear tus consejeros en el laboratorio. Resumiré los pasos a seguir en unos momentos, pero primero permíteme describir nuevamente lo que sucede en las últimas horas de entrenamiento.

Al "vivir esto" una y otra vez leyendo relajado la palabra impresa, puedes aprender los procedimientos de programación que pierdes por no asistir a clase.

Dentro del Seminario Silva

La típica clase Silva se divide en grupos de dos o tres estudiantes. Cada estudiante, por turnos, trae un caso y lo resuelve. El que trae el caso se llama orientador. El que entra en el nivel de laboratorio y trabaja en el caso se llama psíquico.

El caso proporcionado por el orientador es el nombre, la dirección, la edad y el sexo de alguien conocido por él que está física o mentalmente enfermo. Un caso puede también ser una persona que se recuperó de una cirugía.

El orientador pide al psíquico que entre en el nivel de laboratorio, salude a sus consejeros, diga una oración con ellos y luego informe si está preparado. Observemos ahora un caso hipotético.

"Bien, estoy lista." Los ojos de la psíquica están cerrados y está profundamente relajada, pero es capaz, como nosotros, de mantener una conversación en este nivel de la mente.

El orientador cuenta luego lentamente de 10 a 1, explicando, "Esto permite a tu mente alcanzar el nivel donde actuarás con exactitud y corrección en este caso."

"Al llegar a 3", continúa el orientador, "la imagen del cuerpo de John Smith, que vive en la calle principal de Cincinnati y tiene 38 años, estará en la pantalla." El orientador cuenta hasta 3, chasquea los dedos y repite la información.

"La imagen del cuerpo de esta persona está ahora en la pantalla. Recórrela con tu inteligencia hasta que te sientas atraída por una o más áreas."

La psíquica comienza a trabajar. "Ve" a esta persona. No está segura de a quién está "viendo". Le gustaría describir al hombre que ve, pero piensa que está

nuevamente adivinando. En la escuela se nos enseña a no adivinar. Por eso, se mantiene callada.

El orientador la alienta a hablar. "Esta es una sesión de práctica. La exactitud viene con la práctica. Puedes sentir como que estás inventando. Es la sensación correcta."

La psíquica dice tranquilamente, "Es alto, más alto que la media."

Es un buen comienzo. El orientador tiene la descripción de John Smith por escrito. Se la mostrará más tarde. Nuevamente, la psíquica está en silencio. El orientador la alienta.

"Lo estás haciendo bien. Sigue hablando mientras investigas. Cuéntame tus impresiones", insiste.

"Está encorvado. Me atrae su espalda. Espera un minuto, voy a controlar su columna."

Más silencio. Más aliento para que hable.

"Sí, hay un problema con su columna", dice. "Creo que la llaman una hernia de disco. Voy a solucionarlo."

"Bien", dice el orientador. "Cada vez que entres en esta dimensión con el deseo sincero de ayudar a la humanidad, estarás ayudándote a ti misma, y te volverás más exacta cada vez."

La psíquica agradece a sus consejeros, dice una oración de despedida y sale. Ella y el orientador discuten luego animadamente el caso.

Unos días después, el orientador telefonea a su amigo, John Smith, en Cincinnati y le escucha decir, "¿Recuerdas mi problema de columna? Bueno, en los últimos días, parece haberse corregido solo."

¿El orientador dice a John Smith qué pasó y se atribuye el mérito? Ni una palabra, porque...

El mérito corresponde al otro lado.

Cómo ayudar a curar

Nosotros alentamos a nuestros graduados a trabajar en casos de salud antes de trabajar en otros problemas humanos, como aquellos que implican dinero y amor. La razón, como dijimos anteriormente, es que la supervivencia está al tope de la lista de prioridades del cerebro, se concentra en los problemas físicos que amenazan la vida.

Por ese motivo el capítulo referido a los problemas de salud está primero; la salud es más fácil.

Tú puedes situarte en la pantalla del laboratorio y ayudar a curarte como si fueras otro.

Después de haber practicado con varias docenas de casos y detectado correctamente los problemas de los pacientes, comenzarás a tener más confianza. La confianza lleva a la exactitud. Entonces, serás capaz de realizar un mejor trabajo en lo referido a problemas humanos más difíciles y tendrás más confianza de que estás detectando información correcta en lugar de "inventarla".

Más tarde, podrás seguir adelante con otros casos que impliquen animales, plantas e incluso materia inanimada.

Siempre trabaja en problemas reales, nunca en simulados. Las neuronas de tu cerebro reconocen la diferencia y no juegan.

¿Cómo corregir un problema real de salud? De la forma que venga a tu mente. Puedes destruir un cálculo biliar con los dedos, coser una herida, borrar manchas en los pulmones. El último paso mental debe ser siempre una imagen de la persona (o tú mismo) con una salud perfecta, sin ningún rastro del problema.

Lo que estás "viendo" en tu laboratorio no es el

cuerpo físico sino más bien el cuerpo de energía de la persona. Lo que estás ajustando es este cuerpo de energía. Dado que es el molde para el cuerpo físico, corriges el cuerpo. Cambia la causa y el efecto cambia, a través del otro lado.

Entrénate para curar

Entrenarse para curar es la parte del Método Silva más difícil de adquirir solo. Pero la historia está repleta de casos de grandes autodidactas que curan. Curar es una habilidad natural que todos tenemos cuando activamos el pensamiento centrado. Es natural porque somos cocreadores con el Creador; y ¿cómo sería la creación si pudiéramos arruinarla con pensamientos negativos y generadores de estrés pero no pudiéramos arreglarla con pensamientos positivos y creativos?

Este es el mejor sustituto de la ejercitación formal que puedo ofrecer: relee la primera parte del capítulo cinco que trata del laboratorio y los consejeros y relee también este capítulo sobre problemas de salud. Nuevamente, esta lectura te suministrará un número de repeticiones. Las repeticiones en la postura mental relajada de la lectura inicia el proceso de programación y te ayuda a entrenarte.

Esta es la ejercitación. Está en términos generales, pues implica que sigas pasos poco detallados. No es el cómo hacer paso a paso del estudiante. Más bien, es el resumen de clase del profesor pues ahora eres tu propio profesor.

Después de haber completado la lectura, practica los siguientes ejercicios. Tómate tiempo para cada uno y no procedas con el siguiente hasta que estés satisfecho con él:

1. Relájate y viaja imaginariamente por el cuerpo humano, el cuerpo de alguien cuyo rostro puedas recordar fácilmente. Estudia los huesos, el cerebro, el corazón, el hígado, el páncreas, los riñones y otros órganos vitales. Repítelo varias veces.

2. Relájate y profundiza la relajación. Quizá quieras contar regresivamente de 10 a 1 o de 25 a 1. Más tarde, repetirás cualquier método de profundización para llegar al nivel de laboratorio, porque ahora crearás un laboratorio. Comienza con la habitación, decórala como desees. Coloca una pantalla mental, donde te examinarás o examinarás a otros, en la que decidas es la pared que da al sur. Querrás un escritorio, una silla, un reloj, un calendario, herramientas y equipos de todo tipo, así como también una variedad de productos químicos y medicamentos.

3. Si ya has creado consejeros en tu lugar de relajación, como enseñamos en el capítulo cinco, los situarás ahora en tu laboratorio. Si no, decide a quién quieres como consejeros, un hombre y una mujer, cualquier persona del pasado o del presente a quien respetes o incluso un personaje imaginario. Crea una puerta que baje hasta el suelo y que puedas controlar con botones en el brazo de tu sillón. Abre la puerta lentamente e invita a pasar al consejero masculino. Créalo. Imagínalo. Haz lo mismo con tu consejera femenina.

4. Resuelve casos entrando en tu laboratorio (ver paso 2), saludando a tus consejeros, pronunciando una oración de bienvenida, y visualizando a la persona que necesitaba tu ayuda en la pantalla. Detecta el problema y corrígelo. Da las gracias a los consejeros,

pronuncia una oración de despedida y cuenta progresivamente la inversa de la cuenta regresiva empleada.

Te doy la bienvenida a tu nueva condición de cocreador. Probablemente el otro lado está celebrando también: un alma más para hacer de este mundo un mejor lugar donde vivir.

10

AYUDA DEL OTRO LADO PARA EL EXITO EN LOS NEGOCIOS

Dormidos o despiertos, los hombres y mujeres de negocios pueden obtener ayuda del otro lado. La respuesta llega. Las soluciones toman forma. Las personas se vuelven más productivas. Aumentan la producción. La calidad mejora. Los beneficios económicos se acumulan. Despierto, sucede cuando aplicas el Método Silva según delinearemos en este capítulo. Dormido, sucede cuando ordenas a un sueño que te ayude a liberarte de alguna situación no deseada. No importa cuándo venga, cuando estés dormido o despierto, lo sabes. Te encontrarás diciendo o pensando, "¡Ajá!" La gente de negocios está dispuesta a usar más su mente.

En un estudio sobre cambios de actitud, el Insti-

tuto de Ciencias Noéticas informó que había entre la gente de negocios, incluso entre los "tozudos", un incremento de la apertura a la importancia de la intuición en tomar una buena decisión.

Como respondiendo a este cambio, el Instituto Internacional de Administración patrocinó una Mesa Redonda sobre Intuición en Ginebra, Suiza, a mediados de 1988. El doctor Juan F. Rada, director general del Instituto, explicó, "Queremos averiguar qué es la intuición, qué significa para los negocios, si puede ser expandida y si puede ayudar a los administradores y corporaciones mientras nos encaminamos hacia el siglo veintiuno."

Ejecutivos de muchas compañías internacionales asistieron a la reunión. También estaba presente un representante de la organización del Método Silva, el doctor George De Sau, quien pudo compartir la experiencia Silva, especialmente desde el ventajoso punto de vista de su área de especialización: la psicología.

Lo que salió de esto, para comenzar una promesa de una serie de mesas redondas sobre Intuición, es un programa mundial de investigación sobre la naturaleza de la intuición y su papel en la toma de decisiones en los negocios que involucra a más de 10.000 personas de ese ámbito. La investigación de dos años tiene el apoyo de un número de compañías internacionales y se espera conseguir recursos en las neurociencias, la psicología, la profesión médica, la filosofía y las ciencias humanas.

En la primera mesa redonda, los participantes escucharon a sus miembros contar un caso tras otro de experiencias "inexplicables". Estas implicaban conocimientos repentinos, coincidencia y buena suerte. (¿No estás de acuerdo que esto quiere decir "e-l-o-t-r-o-l-a-d-o"?) Algunos de los diferentes puntos de vista

lindaban con lo espiritual; la intuición fue definida en un extremo como una capacidad que puede ser ejercitada y desarrollada y en el otro extremo como "un estado del ser, un nivel de conciencia".

Un subgrupo que se formó en la reunión de Ginebra se llamó grupo de "estudio de incubación empresarial". Este grupo va a explorar si los "incubadores" pueden ser incluidos en las corporaciones. Incubadores son individuos cuyo trabajo será alentar y apoyar a la gente que usa la intuición y el proceso creativo.

Basta decir que el mundo de los negocios está comenzando a entender que las formas tradicionales de pensar y comunicarse pueden no ser suficientes, y que la intuición puede ser la respuesta para mejorar todos los aspectos del lugar de trabajo.

¿Nunca has visto en un partido de fútbol americano una "pelota escondida" que engaña a toda la defensa? Quisieras gritarles, "¡Hey, ese corredor tiene la pelota!" Así es como se sintió el doctor George De Sau en la reunión internacional: todos saliendo a buscar la pelota y él sabiendo de entrada dónde estaba. Todos nosotros en el Método Silva sentimos la misma frustración. Pero tenemos también confianza en que el otro lado sabe lo que está haciendo.

Un punto débil colectivo

Se llevó a cabo una encuesta a mediados de los 70 sobre la cualidad de la vida norteamericana. Una pregunta, en efecto, era: "¿Has tenido alguna vez la

sensación de que estuviste muy cerca de una poderosa fuerza espiritual que parecía elevarte de ti mismo?"

Esta experiencia había sucedido al menos una vez para el 40 por ciento de los encuestados, varias veces para el 20 y a menudo para el 5.

Cuando se indagó un poco más, esa gente admitió que apenas había hablado sobre su experiencia espiritual con un ministro, un rabino o un sacerdote. La mayoría sintió que el clero pensaría que estaban "locos". ¿Qué sucede con nuestra forma de vida que incluso en los círculos religiosos nos sentimos incómodos discutiendo un "contacto" espiritual? Parece haber un punto débil colectivo en el mundo occidental. Uno puede aceptarlo en los círculos de negocios, incluso en los círculos psicológicos y médicos, pero ¿en los círculos religiosos?

Quizás este punto débil explica por qué hay una moda actual de "canalizar", popularizada por Shirley MacLaine. Más y más gente está encontrando que pueden "canalizar" una voz del otro lado. Esta voz responde preguntas mientras el canal está en estado de trance. Una controversia inevitable surge acerca de si el canal es genuino o está meramente actuando.

Puede no haber controversia sobre nuestro yo divino. No tienes que defenderte contra los que no creen. Ni siquiera tienes que hablar sobre eso. Puedes evitar el punto débil colectivo y ser un sabio "de salón" entrando regularmente en alfa.

Una graduada vivía una vida tan ocupada tanto personal como profesionalmente que nunca estaba lejos de miembros de su familia o socios escépticos. Para estar en alfa, tenía que retirarse al baño. Era su única oportunidad de lograr un momento de privacidad.

Cánticos, tablas de ouija, canalización y otras aproximaciones pueden aparecer y desaparecer, pero el acceso al hemisferio derecho durará para siempre.

El nivel alfa es tu contacto de confianza con la inteligencia superior que resuelve problemas.

Cómo comenzó el curso Silva

Yo comencé investigando el Método Silva en 1944. No entrené a la primera clase en forma comercial hasta 1966. Durante ese tiempo había establecido un comercio de éxito de aparatos electrónicos basado en general en el rápido crecimiento de la industria de la televisión y la necesidad de los usuarios de antenas para TV.

La primera clase del Método Silva apareció indirectamente como resultado de unas conferencias que di en el departamento de psicología de la Universidad de Texas. Un señor llamado Dord Fitz me llamó y me invitó a ir a Amarillo para hablar a los miembros de la Asociación de Artes del Area. Había oído hablar sobre mis conferencias en la universidad y quería que sus estudiantes de arte conocieran mi investigación. Ofreció pagarme los gastos pero no honorarios. Acepté. Establecimos la fecha en octubre de 1966.

Intuitivamente sentí que los artistas, que naturalmente usan su hemisferio derecho más que el común de la gente, tenían buenas perspectivas para la ejercitación que tenía en mente. Cerca de 90 personas asistieron a mi conferencia. Casi todos ellos se comprometieron a seguir el curso si yo regresaba, y a pagar una matrícula.

El viaje entre Laredo y Amarillo dura todo el día, por eso tomaba un autobús de la empresa Greyhound. Hice muchos viajes de ese tipo porque presen-

taba sólo un segmento de la ejercitación total cada vez. Comencé a entrenar al grupo en Amarillo en octubre, y completé con éxito la ejercitación en enero de 1967.

Después de instruir a esta primera clase comercialmente, varios graduados se convirtieron en instructores, y algunos todavía están en actividad ayudándonos a entrenar grupos hoy.

Tan pronto como terminé la capacitación de este primer grupo, se formó otro grupo con amigos y familiares de miembros del primer grupo. Tanta gente oyó hablar sobre nuestra ejercitación y quería seguirla que comencé a ir a Amarillo dos veces al mes. Luego gente en Lubbok también quiso la ejercitación, así comencé a ir a Lubbok regularmente. Había iniciado un negocio.

Pero la faceta más placentera de capacitar gente no era el dinero. El placer venía de ver los rostros de la gente iluminarse cuando se daban cuenta repentinamente de que funcionaba. Todavía siento una especial alegría, que es difícil de describir para quien no la haya experimentado, cuando veo cómo los que participan en la capacitación muy a menudo tienen un cambio radical. Alcanzan un punto en el que saben por ellos mismos, a través de su propia experiencia, que son capaces de cosas importantes, espirituales.

Esos son los hechos. Te habrás dado cuenta de que no hubo ningún "plan" acostumbrado en los negocios. Ninguna investigación de mercado. Ninguna campaña publicitaria. Ninguno de los pasos acostumbrados para el empresario estrictamente dependiente del cerebro izquierdo.

Mi experiencia en los negocios no es un argumento contra la preparación prudente; es un argumento en favor de la participación del cerebro derecho. Los dos hemisferios son espléndidos socios, y

nada de lo que se dice en este capítulo debe ser tomado como un argumento contra la Escuela de Administración de Harvard, para decirlo así. En este mundo que cambia rápidamente, la gente de negocios necesita agregar el funcionamiento de su cerebro derecho a sus actuales conocimientos del cerebro izquierdo para sobrevivir.

Cómo usar el Método Silva en tus negocios

Un ingeniero químico está tratando de fabricar un vaso sanguíneo sintético que no sea rechazado por el cuerpo humano. Después de meses de prueba y erorr, genera un sueño para resolver el problema. Sueña una fórmula, la escribe y tiene éxito.

Un agente de seguros no puede conseguir una cita con un cliente de primera línea. Usa la comunicación subjetiva para convencer tanto al cliente como a su secretaria que sería muy ventajoso que se reunierān. Llama a la compañía, se le da una cita de inmediato y consigue la venta.

Un gerente en una cadena de operación asiste a una reunión de alto nivel con otros gerentes en la cadena. Un difícil problema común a todos se discute; una de esas situaciones sin salida aparente. El gerente junta sus tres dedos y presenta una propuesta que es unánimente aceptada y tiene éxito.

Control de los sueños, comunicación subjetiva y la Técnica de Tres Dedos; ¿son las únicas aplicaciones del Método Silva en los negocios? No, todas las técnicas del Método Silva tienen aplicación en los nego-

cios. En este capítulo identificaremos las aplicaciones comerciales de las técnicas ya presentadas, les daremos un rápido redondeo y al mismo tiempo abriremos nuevos caminos para su utilización.

¿Qué pasa con la competencia? Se me pregunta con frecuencia qué sucede cuando dos personas están programando la misma cosa, como vender productos competidores a una compañía; ¿qué determina quién gana? Si ambos son sinceros y están programando con la misma habilidad al entrar en alfa, representando mentalmente, y con esperanza y confianza, entonces me parece que el que lo merezca más tendrá éxito. El más merecedor es el que tiene los mejores antecedentes en corregir problemas en lugar de causarlos y de ayudar a hacer de este un mundo mejor.

Podemos hacer méritos ayudando a gente, ayudando a corregir problemas en nuestro planeta. Es como la gente que se programa para ganar la lotería. Mucha gente promete dar la mitad del dinero a obras de caridad si ganan la lotería. Pero no ven que lo que es importante es lo que han hecho previamente con el dinero que ya recibieron.

Las promesas no cuentan como la acción. "Por sus frutos los conocerás", dice la Biblia. Somos juzgados por nuestras acciones, así, si actúas ahora mismo para hacer todo lo que puedas para ayudar a hacer nuestro mundo mejor, probablemente tendrás aún más éxito en el futuro, porque tendrás aún más ayuda del otro lado.

Una historia Silva de éxito

Me gustaría dejar a un graduado del Método Silva contar su propia historia. Se trata de Paulette T. de Oklahoma:

Yo fui durante años peluquera antes de mi actual trabajo de tesorería en la oficina comercial del hospital St. Anthony.

La única correlación entre peluquera y tesorera es que ambos trabajos tratan con gente. Comparto esto contigo porque pienso que es relevante para mi historia de éxito.

Comencé trabajando en la oficina comercial del hospital en junio de 1980 como una empleada de retiro. Como empleada de retiro, trabajaba con los pacientes que eran dados de alta. Recaudaba la diferencia entre la factura total y lo que su seguro pagaba, y muchas cosas más.

A nadie le gusta que le pidan dinero cuando están enfermos o heridos, de modo que tienes una idea de con qué tenía que luchar.

Después de realizar el curso de entrenamiento Silva, comencé a usar la técnica del Espejo de la Mente y a representar cada paciente rodeado de amor. Luego me veía a mí misma pidiendo que el paciente me diera lo que se necesitaba para completar el alta.

La mayoría de los pacientes respondía con gentileza y cooperación. Como resultado, mis recaudaciones comenzaron a incrementarse y obtuve un ascenso.

En agosto de 1983, llevé todas mis técnicas al nuevo puesto cuando fui promovida a tesorera. Este cargo no sólo implicaba un aumento en la paga, sino también una enorme responsabilidad.

Ahora soy responsable de grandes cantidades de dinero en facturación en mi porción del alfabeto, de la A a la F. Esto es un promedio de 725 cuentas. Mi trabajo consiste en recaudar dinero después que todos los seguros y otros beneficios han sido pagados y el paciente deja el hospital. La mayor parte de mi recaudación se hace por teléfono, y tengo que estar preparada para manejar situaciones diferentes todo el tiempo.

Cada vez que tomo el teléfono, uso la técnica del Espejo de la Mente. En mi espejo de marco azul, me represento revisando la documentación, viendo el problema o la razón por la cual tengo esa cuenta, obteniendo una buena imagen visual por delante.

Luego represento la solución a la izquierda en un espejo de marco blanco, lo que sea necesario para completar el archivo de este paciente y conseguir que pague todo lo que debe.

Mantengo esta solución en el marco blanco en mi mente todo el tiempo que estoy en el teléfono. Me ayuda a decir las palabras adecuadas para el paciente y que le hacen querer pagar su cuenta y sentirse bien respecto de ello.

Desde que me convertí en tesorera hace siete meses (sin experiencia previa), he sido la mejor en la oficina todos los meses. Mi supervisora me llamó a su oficina y me expresó su alegría en el trabajo que estaba haciendo.

Una postdata: Paulette T. recibió otra promoción poco después de escribir esto. Pregunta: ¿Quién fue responsable de esta promoción? ¿Su supervisor o su Supervisor?

Cómo cambiar el pensamiento de negativo a positivo

Cuando plantas semillas en la dimensión subjetiva, cosechas en la dimensión objetiva.

Todos sabemos que cuando plantas semillas de zanahoria, cosechas zanahorias; plantas semillas de haba, cosechas habas.

Cuando dedicas tu meditación a reflexionar sobre tus problemas de negocios, ¿qué semillas estás plantando?

Correcto. Tu cosecha en el mundo físico serán los mismos problemas sobre los que reflexionas cuando estás relajado. Estás usando tu energía creativa para reforzar situaciones no deseadas.

Es fácil para mí decirte que cambies tu pensamiento, que reflexiones y medites soluciones. Entonces crearás situaciones ventajosas. ¡Y qué cambio se producirá en tu balance de pérdidas y ganancias!

Pero estaría perdiendo mi tiempo pidiéndote que cambies tu forma de pensar, porque estás progra-

mado para hacerlo del modo que lo haces. No puedes cambiar simplemente porque lo desees.

Te tienes que reprogramar.

Tenemos una técnica de enorme éxito en el Método Silva llamada el Espejo de la Mente. El Espejo de la Mente reduce el método de programación de tres imágenes a dos, pero agrega un nuevo elemento. Este elemento es un espejo imaginario. Cuando entras en el nivel alfa y representas este espejo, puedes hacerlo tan pequeño o tan grande como quieras de modo que pueda abarcar a una o varias personas, una pequeña escena o una escena mayor. Este espejo tiene un marco a su alrededor que puede cambiar de color; de azul oscuro a blanco brillante.

El espejo de marco azul se usa para identificar el problema. El espejo de marco blanco se usa para ver el problema resuelto o la meta alcanzada.

Este es el procedimiento paso a paso:

1. Entra en el nivel alfa como de costumbre.
2. Imagina que ves el problema en el espejo de marco azul. Estúdialo brevemente.
3. Borra la imagen del problema, mueve el espejo ligeramente hacia la izquierda, y cambia el marco a blanco.
4. Imagina que ves el problema resuelto, o la meta alcanzada, en el espejo de marco blanco.
5. Termina tu sesión como de costumbre.
6. Siempre que pienses en el proyecto desde ahora, velo como la solución enmarcada en blanco.

Permíteme hacer algunos comentarios sobre los pasos 3, 4 y 6. En el paso 3, se te pide que muevas el espejo ligeramente hacia la izquierda. Hemos encontrado, como mencionamos anteriormente, que hay una tendencia natural de los individuos en el nivel alfa de ver el pasado a la derecha y el futuro a la izquierda.

En el paso 4, se te pide ver el problema resuelto o la meta alcanzada. Esto debe hacerse en la forma más amplia posible. No quieres programar la solución del problema de un modo en particular, todo lo que quieres es una solución.

Por ejemplo, si fueras un agente inmobiliario y el problema fuera vender una casa, no visualizarías al señor y la señora Jones, que tú sabes que están buscando casa, con la llave en la mano. Sería más representativo de la solución que buscas, en cambio, el cartel de "vendido" en la casa, con tu nombre como agente.

Cuando eres específico respecto del modo en que la meta debe ser alcanzada, atas las manos de la Inteligencia Superior. Simplemente ve la solución, deja que el otro lado idee el "cómo". Otra razón por la cual la imagen de los Jones no es aconsejable es que una programación de solución a tu problema que pueda crear un problema a otro es poco probable que tenga éxito. La casa puede ser demasiado grande o demasiado pequeña para los Jones. No podemos crear problemas con el Método Silva, sólo soluciones.

El "deseo de muerte" y cómo eliminarlo

El padre de B. J. era un importante funcionario del gobierno de su país. El mismo B. J. era un granje-

ro con mucho éxito, pero decidió emigrar a los Estados Unidos. En poco tiempo, se había convertido en un rico empresario, pero dejó que otra persona dirigiera la compañía y esa persona arruinó el negocio.

Luego B. J. cambió de ramo y se convirtió en agente inmobiliario. Comenzó a vender. Pronto obtuvo una venta soñada por la mayoría de los agentes inmobiliarios; significaba más de un millón de dólares en comisiones, pero B. J. se encontró haciendo propuestas que sólo podían matar la transacción. Fue entonces que decidió ejercitarse en el Método Silva, porque se dio cuenta de que tenía el equivalente a un "deseo de muerte" en el ámbito de los negocios. Se estaba programando para fracasar.

Mientras estaba en el nivel alfa, B. J. recordó que su padre lo llamaba bueno para nada y otras cosas por el estilo. Reprogramó su propia autoestima y dignidad a tiempo para salvar la lucrativa venta de la propiedad.

La gente con frecuencia siente que no merece realmente los frutos del éxito. Inconscientemente pone barreras al reconocimiento, el dinero, y otros premios que trae el éxito.

Una pobre imagen de uno mismo es como una prisión fabricada por nosotros, es el cemento y la argamasa de la poca estima de los padres, las bajas notas en la escuela, los balances de banco decepcionantes, y otros factores limitantes del mundo físico.

La mayoría de la gente vive toda su vida en esa prisión restrictiva. Pero luego alguien sigue la ejercitación del Método Silva y encuentra que la puerta de la prisión nunca estuvo cerrada y que ahora puede entrar en un mundo de nuevos horizontes de salud, riqueza, amor y alegría.

¿Cómo usas el Método Silva para eliminar el "deseo de muerte" y otras limitaciones provocadas por

el propio menosprecio? La respuesta es obviamente sentirse bien con uno mismo, sentirse digno de la abundancia y sentir que mereces lo mejor en la vida.

Un dibujo animado mostraba cierta vez a un psiquiatra diciendo a un paciente, "La razón por la cual tienes un complejo de inferioridad es que *eres* inferior." Sólo en un dibujo animado. Todos tenemos un potencial oculto esperando ser descubierto. El Método Silva te ayuda a sacarlo a la superficie. Estos son algunos pasos positivos que puedes seguir ahora para acelerar ese descubrimiento y, a su vez, acelerar tu éxito en los negocios.

1. Haz el ejercicio de perdonarte nuevamente. Invítate a tu lugar tranquilo como hiciste antes. Perdónate por todos los errores y defectos aparentes.
2. Realiza tantas actividades de "buena persona" recomendadas en el Capítulo 7 como te sea posible. Cuando ayudas a otros, te ayudas a ti mismo, aumentas tu sentimiento de que mereces el éxito.
3. Usa el Espejo de la Mente. Mírate en el marco azul como eres ahora, no triunfando. Borra la imagen. Mueve el espejo ligeramente hacia la izquierda, cambia el marco a blanco y mírate como un genio de los negocios. Desde ahora, siempre que estés impaciente o preocupado mírate como la síntesis del éxito, enmarcado en blanco.
4. Entra en tu nivel alfa diariamente y realiza una afirmación positiva, a la medida de tu situación, o usa una aplicable universalmente: "Cada día, en todo sentido, me vuelvo mejor, mejor y mejor."

Aplicación de la Técnica de los Tres Dedos a los negocios

¿Es un bien en los negocios un nivel de conciencia más profundo? Píntalo de verde, como el dinero.

¿Estás buscando la fuente de un molesto defecto de calidad? Junta tus tres dedos mientras piensas en ello.

¿Estás decidiendo en quién delegar ciertas responsabilidades? Junta tus tres dedos mientras piensas en ello.

¿Estás buscando errores tipográficos en un texto? Mantén los tres dedos juntos mientras controlas.

¿Estás envuelto en una emergencia repentina en la que necesitas una rápida acción mental? Los tres dedos juntos.

Puedes reforzar la Técnica de los Tres Dedos para situaciones especiales, cuando las conoces con anticipación. Puedes agregar a la frase: "mi mente funciona en un nivel más profundo de conciencia" algunas aplicaciones focalizadas como:

"...de modo que digo lo correcto en el momento adecuado en la reunión con el personal."

"...de modo que tendré una mayor concentración cuando lea este informe y recordaré todo lo que aparece en él más tarde con la Técnica de los Tres Dedos."

"...de modo que elegiré correctamente cuando examine las muestras."

Puedes usar la Técnica de los Tres Dedos para ayudarte a desarrollar tu funcionamiento en alfa. Por la noche, antes de ir a dormir, prográmate para despertarte automáticamente en el momento ideal para la programación. Permanece en tu nivel y duérmete.

Cuando te despiertes durante la noche o por la

mañana, entra en tu nivel nuevamente y junta las puntas de los primeros dos dedos y el pulgar de ambas manos. Luego programa que siempre que pongas tus dedos de esa manera, tendrás un funcionamiento superior en alfa y serás consciente de la información que proviene de la dimensión subjetiva que te ayudará a corregir tus problemas.

Cuanto más practiques entrando en alfa de este modo, más eficaz serás y experimentarás el éxito en tus esfuerzos.

B.S. fue a Atenas, Grecia, en viaje de negocios. Como tenía que estar allí por más de un mes, pidió que le alquilaran un apartamento amueblado. Cuando vio el apartamento, sintió una gran decepción; oscuro, pequeño, en una calle ruidosa. En ese momento, entró en su nivel alfa y programó al juntar sus tres dedos, "haré todo lo necesario para encontrar un apartamento aceptable". En las 24 horas siguientes encontró un apartamento encantador en una callejuela sin salida, propiedad de una graduada Silva ¡que había juntado sus tres dedos para encontrar un inquilino conveniente!

¿Coincidencia? ¿O ayuda del otro lado?

Cómo beneficiarse naturalmente con alfa en el mundo de los negocios

Tú puedes aprender a tener a alfa funcionando virtualmente todo el tiempo y estar seguro de que la mayoría de tus decisiones serán correctas si sigues una fórmula simple. Déjame explicarte y darte la fórmula.

Durante el día tu cerebro se sumerge en el nivel alfa un promedio de 30 veces por minuto. Esto sucede naturalmente y parece que sucede a todo el mundo. Pero el tiempo en alfa es muy breve, sólo microsegundos. En total tu cerebro puede estar en alfa cinco segundos por minuto. Es durante ese tiempo que la gente puede estar segura de tomar buenas decisiones. Quizás esta es la razón por la cual una persona común, que no sabe cómo funcionar conscientemente en el nivel alfa cuando lo desea, está en lo correcto sólo el 20 por cien de las veces. Cuando aprendes el Método Silva, puedes estar en lo correcto en el nivel alfa más a menudo, probablemente cuatro de cada cinco veces.

No es siempre posible encontrar un lugar tranquilo donde puedas relajarte mental y físicamente y entrar en tu nivel alfa. Afortunadamente, todavía puedes incrementar tu capacidad para obtener la ventaja del nivel alfa. Cuando hayas experimentado el funcionamiento en alfa en forma consciente, estando mental y físicamente relajado, entonces incrementarás también tu capacidad para funcionar correctamente durante el día cuando tu cerebro está principalmente en beta. Cuando te mantienes conscientemente en alfa durante períodos más prolongados de tiempo, te familiarizas con alfa, le tomas el gusto. Más adelante, puedes simplemente evocar la sensación y tendrás a alfa funcionando aun en el nivel beta. Tu nivel mental será el equivalente a estar en diez ciclos de frecuencia cerebral. En otras palabras, estás funcionando en el mundo espiritual, como si el cerebro estuviera en 10 ciclos, porque has encontrado la puerta y practicado cómo usarla conscientemente. Entonces obtienes los beneficios del funcionamiento en 10 ciclos aun cuando tu cerebro está funcionando en beta 55 segundos de cada minuto.

Una persona no entrenada recibirá muy poco beneficio de estos 30 breves viajes a alfa por minuto, pero una persona entrenada como tú, que está acostumbrada a funcionar en alfa, obtendrá mayores beneficios al percibir una mayor parte del mensaje intuitivo del otro lado.

Puedes permanecer conscientemente en alfa durante largos períodos siempre que lo necesites, para pasar el tiempo analizando problemas desde varias perspectivas y programando soluciones. Pero a menudo no es necesario estar mucho tiempo en alfa. Cuando estás hablando con alguien, puedes simplemente desear ser más sensible con esta persona y serás exactamente eso, si has practicado y desarrollado tu capacidad.

Repasemos la simple fórmula para desarrollar esta capacidad: primero, aprende a entrar en el nivel alfa y funcionar allí conscientemente; segundo, usa tus capacidades para ayudar a corregir problemas en el planeta, para ayudar a transformar la Tierra en un mejor lugar donde vivir. Cuando hagas estas dos cosas, disfrutarás de más y más prosperidad en todas las áreas de tu vida.

Cómo beneficiarse en los negocios con la comunicación subjetiva

La comunicación subjetiva –"hablar" con alguien sin pronunciar una sola palabra– tiene aplicaciones diarias en los negocios. No es un sustituto de la comunicación objetiva –hablar, telefonear, comunicarse por fax o escribir– pero es un importante aditamento.

La comunicación subjetiva trasciende el tiempo

y el espacio, si es usada con compasión. Siempre que los hombres de negocios escuchan sobre los posibles usos de la comunicación subjetiva, sus ojos se abren con la esperanza de controlar potenciales clientes, duros competidores y colegas poco cooperativos. Entonces llega la "mala" noticia: la comunicación subjetiva debe ser usada con amor y compasión para que funcione. Ahí es donde los hombres de negocios pierden el interés.

Esta no es en realidad una mala noticia. No tiene que haber una rivalidad entre tú y tus clientes, competidores o colegas. La persona que siente que está del otro lado de una cerca crea simplemente este aislamiento. La vida en el mundo de los negocios se llena de discusiones, oposición, trabas, obstáculos y problemas.

Cuando amplías tu círculo de compasión y consideras a ti y a los otros en el mundo de los negocios como una gran familia, tu vida deja de ser una carrera salvaje y desenfrenada. En cambio, gozas de relaciones más armoniosas y un navegar más tranquilo.

Menos dualidad y más unidad significa menos enfoques del cerebro izquierdo y más enfoques del cerebro derecho. Al activar tu cerebro derecho y volverte centrado en tu pensamiento, ganas un nuevo socio: la Inteligencia Superior.

Qué sucedería si entraras en tu nivel alfa, visualizaras a tu competidor más duro y le dijeras mentalmente, "¿Hermano, no sería mejor para ambos si dejamos de insultarnos y de luchar contra el producto del otro? Nos iría mejor a ambos." Les iría mejor a ambos.

¿Qué me dirías de una conversación de un Yo Superior a otro Yo Superior de este tipo cuando hay un problema de administración del trabajo? Pides por lo que es correcto, no por quien está en lo correcto y hay una rápida solución para el problema.

¿Hay formas ventajosas de hablar subjetivamente con tu supervisor o tus subordinados? Todos los días.

No debería tratar de darte explicaciones, puesto que no puede acercarme a cubrir todo este campo. Para cada comunicación objetiva que no da los resultados deseados, hay una aproximación a través de la comunicación subjetiva que los dará.

La evidencia científica de la comunicación subjetiva fue provista recientemente en México cuando se hicieron estudios con electroencefalógrafo (EEG) en forma controlada de parejas de individuos a los que se pidió que se comunicaran con el otro estando en silencio, conscientes de la presencia del compañero.

Los investigdores registraron una actividad más sincronizada que lo usual entre los hemisferios cerebrales izquierdo y derecho. Luego, advirtieron una similitud acrecentada en los patrones de ondas cerebrales de la pareja de individuos. Al estudiar los patrones del EEG, los científicos pudieron identificar qué individuos formaron una pareja en el 70 por ciento de los casos.

Durante las sesiones de control cuando los sujetos se sentaron aislados antes y después de las sesiones en pareja, los individuos no mostraron una sincronización acrecentada entre sus propios hemisferios cerebrales o con los del otro.

Cuando te relajas y visualizas una persona, tu hemisferio derecho está en contacto con su hemisferio derecho. El camino de la verdadera "conexión" puede ser difícil de trazar. Pasa por el Yo Superior, y esto significa, por el mundo inmaterial. Yo Superior a Yo Superior puede ser considerado una especie de "fax" espiritual.

Cómo usar el laboratorio mental en tu trabajo

Para la gente de negocios que está considerando la creación de un laboratorio mental como describimos en el capítulo anterior, el potencial para resolver problemas y reforzar ganancias es inmenso. El hecho de que los consejeros fueron creados o trasladados al laboratorio te da acceso a consultores de altísimo nivel capaces de proveer consejo inspirado en todo momento.

Si están involucrados hombres en la situación en cuestión, pide consejo a tu consejero masculino; si mujeres, a tu consejera femenina. Si están implicados ambos sexos, pídeselo a ambos por turnos. Si ningún sexo está involucrado y no es un problema con personas, pídeselo a cualquiera de los dos.

La forma de pedir consejo es formulando la pregunta de manera tal que sea posible una respuesta de una o dos palabras. Después de haber hecho la pregunta, desconéctate. Esto es, comienza a pensar por ti mismo las posibles soluciones. Llegará una respuesta. Parecerá como que estás adivinando. Es la sensación correcta; es la respuesta de tu consejero. ¿Dónde obtuvieron la respuesta? Ahora ya deberías saberlo: el otro lado.

Pero digamos que tu consejera femenina es Florence Nightingale, y tú quieres saber si debes fabricar faldas largas o faldas cortas en la próxima temporada. Florence Nightingale era una enfermera. ¿Cómo puede saber algo de modas?

La respuesta es, puede, porque la has creado como tu nexo con la Inteligencia Superior donde reside la respuesta. Pero si piensas que no puede, tus pensamientos negativos son un factor decisivo en el cuadro

total. Tu falta de confianza en Florence Nightingale le está negando valor para ti.

Lo mejor que puedes hacer es crear otro consejero en quien tengas la fe implícita y la confianza. Hazlo de este modo.

No tienes que despedir a Florence Nightingale como tu consejera; en lugar de eso puedes invitar a tu laboratorio a un consejero temporal para ayudarte a resolver este problema particular. La elección es tuya. ¿Quién es la crítica de modas más importante en tu área? Invítala a tu laboratorio –por el mismo compartimento semejante a un ascensor– y obtén un consejo especializado, de forma gratuita.

Para mejorar las comunicaciones con un consejero no probado, puedes usar una poderosa técnica Silva: formula la pregunta. Luego toma la cabeza del consejero y ponla sobre la tuya como si fuera un casco. Los pensamientos y/o las sensaciones que llegan son las de tu consejero. Asegúrate de quitarte el "casco" y devolverlo inmediatamente.

¿Puedes imaginar toda la experiencia a la que tienes acceso? Importantes expertos en administración, magos de las finanzas, excelentes abogados, incluso tus competidores.

Te estarás preguntando: "¿Es ético hacer esto?" Pienso que sí. Si existimos para vivir en la unidad, todo lo que hagamos en este mundo que refleje esa unidad es correcto.

El propietario de una zapatería en un importante centro comercial estaba perdiendo dinero. Lo mismo le pasaba a otros comerciantes cerca de él en el centro comercial. Tuvieron que cerrar. Cuando el hombre escuchó que dos de las tiendas vacías iban a ser ocupados por zapaterías, estaba dispuesto a dejar todo. ¿Cómo podrían tres tiendas de zapatos en el

área hacer dinero cuando uno solo no lo había conseguido?

Cuando las otras tiendas abrieron al lado de él, para su sorpresa, las ventas mejoraron. A los tres les fue bien; su volumen se triplicó. Los tres negocios juntos estaban actuando como un imán que atraía a los compradores de zapatos a un área más amplia.

La unidad es natural. Es el modus operandi del otro lado.

Otras formas de obtener ayuda en los negocios

Jack K. escuchaba música clásica al volver del trabajo. Como él y su mujer preferían la música popular, ella no podía entender el porqué. Tampoco podía Jack pero sabía que lo ayudaba a su comprensión y retención. Lo que Jack no sabía era que las suaves armonías estaban estimulando su hemisferio cerebral derecho.

Tienes una forma aún mejor para estimular tu cerebro derecho, el nivel alfa. Te apartarás de alfa mientras lees pero puedes programarte para seguir funcionando en alfa simplemente juntando tus tres dedos. Trata de introducir la Técnica de los Tres Dedos en tus negocios. Al escribir un informe, si te encuentras en un punto muerto, junta los tres dedos y superarás el bloqueo. Si tienes que hablar ante un grupo, junta los tres dedos y tus palabras tendrán más sentido y las ideas correctas saldrán a la superficie.

Entrar en alfa en tu escritorio pronto no requerirá ya una respiración profunda o cuentas regresivas.

Sólo necesitarás cambiar el foco de tus ojos –sacándolos de los estímulos visuales y llevándolos ligeramente hacia arriba– para llegar a alfa. Soñar despierto también te lleva a alfa y estarás creando ese tipo de sueños para resolver problemas.

Los momentos en alfa detrás de tu escritorio pueden igualar a horas en beta. En alfa, te vuelves un generador de ideas. Ese cartel jocoso "Genios trabajando" se convierte en un hecho. Eres capaz de ser clarividente al luchar contra futuras contingencias, establecer inventarios, tomar decisiones y superar obstáculos. Todas estas habilidades que te he atribuido se están simplemente manifestando a través de ti. Tienes un apoyo invisible, un compañero que no se ve.

¿Cuándo dirías que los dos minutos potencialmente más provechosos del día se producen? La respuesta: cuando pones el pie en el suelo a la mañana. Este es el comienzo del día para ti, y es el mejor momento para programar un día perfecto porque todavía estás relajado, incluso somnoliento. Siéntate en el costado de la cama. Entra en el nivel alfa como de costumbre. Visualiza tu lugar de negocios. Coloca un reloj en la imagen. Son las ocho, o la hora en que comienzas tu día de trabajo. Proyecta una película mental. Todo funciona sin tropiezos; los trabajadores tienen buen ánimo, el día comienza bien.

Mentalmente adelanta una hora el reloj. Tu película mental muestra un progreso continuo, los asuntos están adelantados; los nuevos contactos tienen éxito.

Continúa moviendo el reloj hora a hora mientras tu película muestra sucesos fortuitos, llamadas telefónicas provechosas, y un día perfecto.

Estos son los dos minutos más beneficiosos porque crean lo que imaginas. No sólo te programan para que hagas eso, sino, puesto que eres una vía del otro

lado para toda la gente aparentemente separada que forma parte de tu día, tambien programan a los otros. En las oficinas centrales del Método Silva en Laredo, Texas, sabemos que funciona. Lo hacemos.

Antes de que una persona pueda hacer crecer hermosas rosas en su jardín, debe hacer crecer hermosas rosas en su mente.

Antes de que un arquitecto pueda diseñar un exquisito edificio, debe tener un exquisito edificio en su mente.

Antes de que un artista pueda producir un cuadro atractivo, debe ver mentalmente ese cuadro.

Para que ocurra un suceso en el mundo de la materia –tu oficina, tu negocio, tu fábrica– debe suceder primero en las imágenes de tu mente.

11

AYUDA DEL OTRO LADO PARA LOS PROBLEMAS MAS DIFICILES DE LA VIDA

Ahora tienes toda la historia. No he dejado fuera ningún ingrediente esencial. Ahora puedes gozar con los frutos del pensamiento centrado. El resultado es la eficacia en la programación de modo que puedes manejar situaciones de emergencia, crisis, aprietos y otras exigencias con la ayuda del otro lado. Ahora cubriremos esto. Y en el último capítulo, cubriremos cómo mantener el barco de tu vida en un curso estable, guiándolo con la ayuda de la mano de la Inteligencia Superior.

Hay muchos más capítulos por venir, no en este libro, y probablemente, no escritos por mí. Nosotros sólo estamos en el umbral del cierre de la brecha exis-

tente entre nosotros y nuestra fuente. A medida que la investigación y la experiencia conduzca a un conocimiento y una sabiduría más pragmática, esa sabiduría aparecerá en más libros. ¿Puedes ver la lista del curso? "Cómo trabajar con la Inteligencia Superior."

Los avances en el terreno de la salud permiten vislumbrar cuán rápidamente estamos progresando en esa dirección. La ecología puede estar en segundo lugar. Cerrando la marcha probablemente estarán la política y la diplomacia.

No es difícil encontrar conferencias de salud donde todas las piezas irregulares del cerebro y del cuerpo son ávidamente estudiadas para formar el rompecabezas. Una conferencia de este tipo se llevó a cabo en Las Vegas en 1988 incluyendo a especialistas tan incompatibles como investigadores alemanes de terapias contra la alergia, investigadores rusos de iones negativos, practicantes orientales de psiconeuroinmunología, expertos en hierbas medicinales africanas, doctores que usan medicina china tradicional y médicos que trabajan con curación por vibraciones, homeopatía, medicina ayurvédica, acupuntura y terapias bioenergéticas. Cuando colocan todas las piezas juntas, ¿no resultaría interesante si la imagen que surgiera fuera el rostro de Dios?

Fue Winston Churchill quien dijo, "Los hombres ocasionalmente tropiezan con la verdad, pero la mayoría de ellos se levantan y se alejan rápidamente como si nada hubiera pasado." El nivel alfa es uno de estos casos. No puedo entender por qué todos los pueblos del mundo no lo han descubierto para que sea la panacea para todos los problemas del planeta.

Entra en alfa y quedas conectado con el Creador del planeta. ¿Puede haber una forma mejor?

Cómo manejar la pérdida de un ser querido

Una de las conmociones más grandes que puede sobrellevar una persona es la pérdida repentina de alguien que ama. Puede tratarse de una separación del amante o el cónyuge; o puede tratarse de la muerte de un amigo íntimo o un miembro de la familia.

La primera inclinación es sentirnos como víctimas o mártires. Sentir pena por uno mismo crea un yo disminuido. Tus primeros pensamientos deben ser, por el contrario, cómo restablecer en tu vida la anterior utilidad. Cambia pensamientos negativos por pensamientos positivos.

Hay una técnica del Método Silva destinada a hacer exactamente eso, el Espejo de la Mente. No lo fuerces. No te apures. Pero sé consciente de tus pensamientos. Esto es de la forma de trabajar para superar el pesar. A medida que te vuelves consciente de tus pensamientos, reconocerás que son adustos, negativos, inútiles. La mente está por encima de eso, y una vez que se ve en el espejo de tu conciencia, el deseo de cambiar la polaridad comienza a magnificarse. Comienza con tù disposición para continuar. Junta impulso reemplazando pensamientos destructivos por constructivos. Triunfa con el reconocimiento de que la vida debe continuar.

Ahora eres capaz de ver en qué direcciones puedes moverte. Ahora puedes imaginar la meta en el espejo de marco blanco. También eres capaz de dirigir tus pensamientos a los aspectos positivos de la situación. Sí se te ha enseñado cómo sobrellevar la adversidad, cómo conocerte mejor y cómo entender el dolor que otros experimentan en situaciones de pérdida

similares. Pero también se te ha ayudado a crecer y a convertirte en la persona que necesitas ser.

Lee nuevamente este párrafo. Deja el libro. Entra en tu nivel alfa y deja que fluyan imágenes sobre los efectos positivos posteriores a la pérdida. Quizá también desees formular una afirmación positiva programándote para continuar emergiendo de la situación penosa.

Si se trata de la muerte de un ser querido, puedes usar esta afirmación: "Tengo la fuerza para levantarme de esta pérdida. Cada día, en todo sentido me vuelvo más y más fuerte y funciono mejor y mejor."

Y puedes considerar esta otra, si se aplica a tu situación: "El pasado se fue. El futuro queda por delante. Tengo la libertad de elegir entre muchas oportunidades para hacer mi vida creativa, productiva y alegre."

O esta: "Estoy tranquilo, fuerte y seguro. Sobrevivo a mi pérdida porque estoy bajo control. Estoy a salvo, feliz y confiado."

Si la pérdida es una separación o la ruptura de una relación con alguien a quien amamos, entonces puedes considerar esta afirmación: "Si puedes estar sin mí, puedo estar sin ti. Cada minuto que pase desde ahora cierra esta puerta y abre otra."

La mejor afirmación es la que creas para que se adapte a tu situación. Recuerda las letras POS. Tu afirmación debe ser positiva y posible. Debe ser animada, direccional y a tu alcance.

A veces nos resentimos por la partida de una persona, incluso cuando se trata de la muerte. El resentimiento te va a costar caro. Elimínalo ahora entrando en tu nivel alfa y buscando el perdón mutuo. Nunca es demasiado tarde para perdonar.

Cómo afrontar el miedo

La pérdida de un ser querido puede hacer que la vida parezca demasiado sombría y el mundo demasiado vacío. Sin embargo, un año después el pesar se ha ido hace tiempo y una vida llena de color ha regresado. No pasa lo mismo con el miedo. Mientras el tiempo puede disipar la pena, fortalece el miedo. La vida nos ofrece una abundante selección de miedos y fobias. Hablando en general, todos podemos elegir tener miedo a la pobreza, al fracaso, a la soledad, a la inseguridad, al prejuicio, a la autoridad, etc. Más específicamente, puedes desarrollar un miedo incontrolable a volar, a los ascensores, a los espacios cerrados, a los insectos, al polvo, a la oscuridad, a hablar en público, a los lugares altos, a los perros. Más de cien fobias comunes han sido identificadas y catalogadas científicamente.

El miedo limita la alegría. Cualquier cosa que nos prive de alegría en la vida es un problema serio. Hay tres pasos necesarios para disipar miedos y fobias:

1. Admitirlo.
2. Entenderlo.
3. Reprogramarse.

Observemos cada uno de esos pasos.

1. Tendemos a hundirnos en el miedo como si no fuera meramente un miedo sino una amenaza válida. Relájate y afronta estas consideradas amenazas válidas y dales un nombre. Admite que tienes miedo (a las cucarachas, al prejuicio, a encontrar gente nueva; lo que sea).

2. La mejor manera de conseguir entender tu

miedo es indagar la causa. Puedes ser tu propio psicoanalista entrando en tu nivel alfa y preguntándote cuál es la causa de esos pensamientos negativos. Permite que tu mente se dirija adonde quiera. Puede llevarte hasta cuando el tío Eddie te tiró a la piscina cuando eras un niño. Pensaste que te estabas ahogando, pero el tío Eddie sólo te estaba enseñando a nadar. Y tú has tenido miedo del agua desde entonces.

3. Con la comprensión, la reprogramación ya ha comenzado. En el ejemplo anterior, tu cerebro derecho responde a tu nueva comprensión diciendo, "Tenemos esto mal archivado. Cambiémoslo en la memoria al archivo de supervivencia." Ahora estamos preparados para sustituir la antigua conducta por la nueva a través de la programación afirmativa, positiva. Entra en tu nivel alfa y date nuevas instrucciones.

Algunas de estas nuevas instrucciones están sugeridas más abajo. Quizá puedas usar una directamente o adaptarla para tu situación particular.

Miedo a encontrar gente desconocida. "Es divertido encontrar gente. Gano al encontrarlos. Estoy completamente relajado cuando encuentro gente desconocida."

Miedo a los ascensores. "Sé que los ascensores son seguros. Los uso con confianza."

Miedo a los lugares elevados. "Me concentro en la solidez y la estabilidad del sitio donde estoy. La altura expande mis horizontes y prolonga mi vista. Lo encuentro interesante. Estoy cómodo."

Miedo a insectos y roedores. "Los insectos y los roedores me temen. No tengo nada que temer de parte de ellos."

Miedo a la pobreza. "Estoy rodeado de gente que se preocupa por mí. Siempre satisfaré las necesidades de la vida. Tengo un apoyo invisible."

Formula tu afirmación tres veces en tu nivel alfa,

y hazlo una vez al día hasta que no tengas más el problema.

Si debes formular tu propia afirmación a medida, sigue estas tres simples reglas:

1. Las instrucciones que te des deben ser positivas.
2. Formula un hecho que desmienta la validez del miedo o la contradiga de alguna manera.
3. Afirma tu confianza relajada.

Controla los ejemplos que dimos anteriormente para verificar cómo se aplicaron estas tres reglas. Esto te ayudará a construir una afirmación centrada en tu miedo o tu fobia y desaparecerá. Sin miedo, la vida tiene un rostro nuevo y hermoso.

Cómo afrontar otros problemas

Si te estás relajando profundamente y representando mentalmente de un modo realista...

Si tienes confianza en el Método Silva y sabes que estás programando con éxito...

Si estás ayudando a otra gente a resolver sus problemas al mismo tiempo que trabajas para resolver los tuyos...

Si no guardas animosidad, odio u hostilidad y has perdonado a todos en tu vida pasada y presente...

Si eres consciente de la existencia de tu Yo Superior, aunque oscuramente, y de la existencia de una Inteligencia Superior...

Entonces puedes superar los problemas del

mundo físico. No hay problema que sea insoluble y no hay meta que sea inalcanzable para ti. Tantas enfermedades catastróficas se convirtieron en "milagros". Tantos rivales a muerte se convirtieron en íntimos amigos. Tantos resultados aparentemente inalcanzables se manifestaron en formas inesperadas. Uno está obligado a sentirse totalmente confundido por la inteligencia, el poder y el amor del otro lado y contemplarlo con asombro.

¿Qué técnicas están a tu disposición para solucionar problemas difíciles? Este es un rápido repaso:

Usa la Técnica de los Tres Dedos para los sucesos que requieran un nivel de conciencia mayor. Programa por adelantado, "Cuando junte estos tres dedos y considere (inserta el problema), mi mente trabajará en un nivel de conciencia más profundo para (inserta el resultado positivo)."

Usa la Técnica del Vaso de Agua para situaciones complejas que no se presten a ser representadas en imágenes.

Usa el control de los sueños cuando no sepas qué técnica usar o cuál puede ser la solución.

Usa la comunicación subjetiva para los problemas de relaciones humanas.

Usa el nivel alfa (ninguna técnica con una fórmula tipo) para toda emergencia; realiza afirmaciones positivas.

Cada una de estas técnicas puede ser aplicada en "alta velocidad" cuando es críticamente necesaria. Repasemos la lista una vez más, indicando qué podemos hacer en emergencias o situaciones urgentes para que las técnicas sean aún más adecuadas.

LA TECNICA DE LOS TRES DEDOS. Cuando programas un suceso por adelantado, prográmate en el momento más oportuno. Si recuerdas, explicamos cómo determinarlo: antes de dormir por la noche, en-

tra en tu nivel alfa y afirma mentalmente, "Me despertaré esta noche en el momento más oportuno para programarme." Duerme desde tu nivel alfa. La primera vez que te despiertes es el momento correcto. Vuelve a tu nivel alfa y aplica la programación de la Técnica de los Tres Dedos. Otra forma de incrementar la eficacia de la Técnica de los Tres Dedos está relacionada con la respiración. Si te enfrentas a una situación de crisis y decides usar la Técnica de los Tres Dedos para elevar tu conciencia al nivel superconsciente, al juntar los dedos, respira profundamente y mantenlo unos segundos. La acción de mantener la respiración provoca una reacción de supervivencia y funcionas en un nivel de conciencia superior.

LA TECNICA DEL VASO DE AGUA. Echa unas gotas de zumo de limón en el agua y sostén el vaso con la punta de los dedos de ambas manos. Mantén los dedos de cada mano tocándose unos con otros mientras cierras los ojos y los vuelves ligeramente hacia arriba, diciendo mentalmente: "Esto es todo lo que necesito para resolver el problema que tengo en la mente", mientras bebes la mitad del vaso de agua. Haz lo mismo con las manos cuando completes el proceso de beber el agua y programar por la mañana.

CONTROL DE LOS SUEÑOS. Esta técnica no puede funcionar bien si no recuerdas todos tus sueños. Aunque los recuerdes, puede resultarte beneficioso programarte para recordar un solo sueño, y luego programarte para recordar todos los sueños (repasa las Noches 11 y 16). Anota la mayoría de los detalles de tu sueño cuando estés despierto. Más tarde, cuando estudies tus sueños, un detalle particular puede resultar la llave de oro que estabas buscando.

COMUNICACION SUBJETIVA. Cuando te enfrentas con serios problemas de relaciones humanas, necesitas acercarte al otro lado. La comunicación subjetiva

en tu nivel alfa es buena; la comunicación subjetiva en tu nivel de laboratorio, que es alfa más profundo, es incluso mejor. Estás en un contacto más estrecho con el otro lado.

PROGRAMACION EN EL NIVEL ALFA CUANDO LAS COSAS SE VUELVEN DIFICILES. Si programas directamente en el nivel alfa sin el uso de las técnicas mencionadas anteriormente, debes ser consciente de las formas de ampliar tu programación. Estas son algunas de ellas:

Un problema grave merece un nivel alfa más profundo. Tú sabes cómo profundizar tu nivel con los ejercicios de cuenta regresiva. También puedes profundizarlo yendo a tu lugar favorito de relajación, que es ahora un proceso familiar para ti. Otra forma de profundizarlo es con la relajación progresiva. Recuerdas como hacerlo desde tus primeros días de práctica: yendo de la cabeza a los pies y relajando cada porción de tu cuerpo. Por supuesto, puedes ir incluso más profundo después de estos ejercicios yendo a tu laboratorio, si lo sientes apropiado para ti.

Una vez que llegas al alfa profundo, usa las tres imágenes. En primer lugar, identifica el problema con una imagen mental directa. Luego observa un cambio para mejor en la segunda imagen, que debe estar ligeramente hacia la izquierda (futuro). Finalmente observa la meta obtenida o la solución alcanzada en una tercera imagen, nuevamente un poco hacia la izquierda. En la segunda imagen, es útil incluir una técnica disparadora ("con cada paso hacia adelante" o "con cada sorbo de agua").

Usualmente las imágenes son suficientes; son el resultado de la energía creativa, el "lenguaje" del otro lado. Las palabras pueden ser un arma poderosa, también, si usas palabras poderosas. Como todos sabemos, cuando las cosas se vuelven difíciles, la dificultad sigue su camino.

Las afirmaciones, cuando estás trabajando para superar la adversidad, pueden ser duras. John Bunyan dijo: "El que está abajo necesita tener miedo de no caerse." No hay necesidad de ser moderado o de andar con rodeos cuando necesitas ayuda del otro lado para asuntos graves. Ejemplos:

"Espero y ordeno resultados. Creo en el progreso continuado, lo vea o no. Mi esperanza y mi confianza son óptimas."

"Siento el deseo ardiente de alcanzar esta meta (resolver este problema). Voy hacia adelante con vehemencia y celo. Mi genialidd, mi entusiasmo y mi buena voluntad ganan el apoyo de los otros."

"Cada día me vuelvo más fuerte y más valeroso. Veo las cosas como son. Soy optimista acerca de alcanzar mi meta (resolver este problema). Trabajo con vehemencia, propósito y creatividad."

Cómo hacer un salto gigante en la capacidad personal

En 1967, cuando estaba extendiendo mis clases en Texas, los artistas de Amarillo me preguntaron cómo podían usar el Método Silva para incrementar sus capacidades artísticas. Elegí a una mujer de la primera fila.

"Señora", dije, "¿pasaría al frente y se sentaría en esta silla?" Pasó y se sentó en la silla al frente de la clase, enfrentando a todos. Luego dije a esta mujer que

entrara en su nivel alfa, porque quería hablar con ella en su nivel.

Cuando ella indicó que estaba en su nivel alfa, dije: "¿Cuál es su nombre?"

"Señora F."

"Señora F., ¿cómo quién le gustaría pintar?"

"Como Van Gogh", respondió.

"¿Ha leído la biografía de Van Gogh?"

"Sí."

"Señora F.", continué, "como es una pintora, debe tener buena visualización y buena imaginación. ¿Puede, usando la visualización e imaginación, crear una semejanza con Van Gogh allí en su nivel?"

"¿Quiere decir algo como aparentar?"

"Sí."

"Sí, puedo hacerlo", dijo la señora F.

Luego le dije que comenzara creando una copia de Van Gogh, empezando por la cabeza y dirigiéndose hacia abajo hasta los pies. Ella comenzó a mover sus manos como si estuviera esculpiendo un cuerpo a su derecha, comenzando por la cabeza. Todos en el salón estaban mirando a la señora F. creando su Van Gogh en su nivel de clarividencia.

Cuando terminó, le dije que desde ese momento cuando pintara fuera de su nivel y tuviera alguna duda acerca de un problema de pintura, todo lo que tenía que hacer era juntar las puntas de sus tres primeros dedos de cada mano, concentrarse en la imagen de Van Gogh que había creado y hacer la pregunta que deseaba que fuera contestada. "La respuesta que obtenga será la de Van Gogh", le aseguré.

Luego le pedí que saliera de su nivel alfa y pintara. La señora F. contó progresivamente y abrió sus ojos, luego armó su caballete, su tela, las pinturas y los pinceles y comenzó a pintar. A menudo juntaba sus tres dedos, pausa, luego continuaba.

Su pintura era un jarrón con flores en él. La clase estaba asombrada porque la señora F. era una estudiante nueva que sólo había tomado unas pocas lecciones de arte. Más tarde entró el profesor de arte. No sabía lo que había pasado. De pie contempló la pintura, ¡luego comenzó a señalar las semejanzas con un Van Gogh!

Más tarde, los miembros de la clase dijeron que no querían usar este método porque no querían hacer copias del trabajo de otro.

Les expliqué que no había nada de malo en comenzar imitando a los grandes maestros.

"En otras palabras", les dije, "ustedes continúan donde los grandes maestros dejaron." Luego les recordé lo que el maestro de maestros, Cristo, había dicho: "El que cree en mí y en las obras que hago también las hará, y serán más grandes."

Interpreté que esto significaba: "Tú que crees (en tu nivel alfa) en Van Gogh y las obras que hizo también las harás, y serán mejores."

Enfaticé a los artistas: "Considera la frase 'y serán mejores'. Esto significa que no se quedarán estancados siendo tan buenos como los grandes maestros. Harán mejores obras que los grandes maestros."

"En otras palabras", concluí, "serán mejores que los mejores. El ser mejores que los mejores será su contribución al mundo del arte."

Desde entonces, muchos artistas y otras personas creativas han acrecentado su talento y resuelto los problemas de sus carreras usando el Método Silva. Repasemos:

1. En el nivel alfa, imagina la persona de éxito a quien quieres emular.
2. Afirma mentalmente, "Siempre que necesite saber qué hacer para ser mejor, todo lo que

necesito es juntar el pulgar y los primeros dos dedos de cada mano, concentrarme en esta imagen y las respuestas que obtenga serán las suyas."

3. Termina tu sesión y retoma tu trabajo.
4. Siempre que tengas una dificultad, junta tus tres dedos.

La mente es muy buena en la solución de problemas.

En el momento de escribir esto un fabricante japonés estaba tratando de recaudar 80 millones de dólares para que 100 científicos de todo el mundo se reunieran para explorar el cerebro. El dinero sería usado para construir un edificio para alojar a 20 científicos visitantes durante diversos períodos de tiempo. Estudiarían el funcionamiento del cerebro y problemas específicos tales como el envejecimiento. Un científico afirmó que el proyecto ofrecería una oportunidad única "para visualizar el cerebro alerta y funcionando, que –encerrado en su espesa caja de hueso– ha sido hasta ahora extraordinariamente impenetrable para el clínico."

Este proyecto del estudio del cerebro es excitante. Cuanto más conozcamos sobre el cerebro, mejor. Pero algunas veces aprender los procesos de nuestro pensamiento estudiando el cerebro es como aprender literatura estudiando ortografía. Hay mucho más en la función del pensamiento que esa materia gris en la "espesa caja de huesos": la mente.

Hay un campo de energía que rodea el cerebro y, de hecho, abarca todo el cuerpo. Es como un molde para el cuerpo físico. Llamada el campo bioenergético, es la inteligencia trabajando en la guía de células, órganos y sistemas. Está fuera de la "espesa caja de huesos" y sin embargo es parte de nuestra inteligencia total.

Y es sólo el comienzo.

Agrega al campo bioenergético los otros campos de la inteligencia que utilizamos, y la mente se convierte en un fenómeno ilimitado.

Hace tiempo, en la década de los 40, Harold S. Burr, un neuroanatomista de la Universidad de Yale, estudió los campos de energía alrededor de plantas y animales vivos. Encontró que la joven salamandra poseía un campo de energía con la forma aproximada de lo que sería el animal adulto, y que el eje de este campo podía incluso ser detectado dentro del huevo. Al estudiar las plantas, descubrió que se producía este mismo fenómeno: el campo eléctrico alrededor del brote semeja el de la planta adulta.

La energía es la fuerza creativa del universo. El cerebro es materia física. La energía es la fuente de la materia. Así la energía es nuestro nexo de conexión con lo inmaterial.

La mente, por lo tanto, no sólo el cerebro, es el "órgano" milagroso que necesita conocer más la humanidad. Necesitamos identificar los otros campos de energía alrededor del hombre. Necesitamos conocer más sobre lo que el doctor Rupert Sheldrake llama los campos morfogenéticos y necesitamos entender más sobre lo que el doctor Peter Russell llama el cerebro global.

Cuando se trata de resolver diferentes problemas en la vida, sí necesitamos usar el cerebro, ambos hemisferios, lo que permite que una mayor parte de nuestra mente ataque el problema, especialmente la

parte de nuestra mente conectada a una inteligencia mayor en el otro lado.

Cualquier forma en que podamos ampliar nuestra conexión con una inteligencia mayor es una necesidad para resolver los difíciles problemas de la vida.

Una de esas formas es usar el nivel de laboratorio y nuestros consejeros. En el nivel de laboratorio, nos acercamos a nuestra fuente creativa. Obstáculos en la creación –que son los verdaderos problemas difíciles de la vida– pueden ser superados más eficazmente en el nivel de laboratorio y con la asistencia de los consejeros que personalizan la conexión con nuestra fuente creativa.

Así, usa tu nivel de laboratorio y tus consejeros cuando programes directamente a través de la comunicación subjetiva. Lo que "ves" en tu nivel de laboratorio se manifiesta en el nivel físico.

Al recordarte la importancia del nivel de laboratorio, me veo obligado también a recordarte acerca de su naturaleza espiritual. Uno no va hasta el presidente de una corporación para informar de la escasez de clips para papeles; sospecho que todos desarrollamos una reputación "arriba" por nuestra capacidad para manejar las responsabilidades rutinarias. Alguien que entra en su nivel de laboratorio para situaciones rutinarias que pueden ser fácilmente programadas con una técnica tipo puede ser, a los ojos de la Inteligencia Superior, como el pastor que grita ¡Lobo!

No quiero ganarme esa reputación en el otro lado. Presumo que tú tampoco. Diferenciemos, entonces, entre los problemas cotidianos de la vida y los problemas difíciles para tener éxito en los dos tipos.

Deja de crear problemas difíciles

Peter A. perdió un empleo detrás de otro. Su currículum parecía bueno porque sabía cómo presentar el desfile de trabajos como incremento y diversificación de la experiencia. Así siempre fue capaz de conseguir otro trabajo con bastante facilidad. Pero luego Peter se encontró en un trabajo que realmente le gustaba. No quería perderlo; era placentero y tenía futuro.

Peter tuvo que afrontar la razón por la cual había cambiado de trabajo tan frecuentemente. Recibió el curso Silva y se sintió mejor respecto de sí mismo. Pero también se volvió más sensible a los puntos flojos de su personalidad. No había duda al respecto; era combativo con la gente que trabaja con él. Tenía la propensión a buscar pelea.

Entró en su nivel de laboratorio y preguntó a sus consejeros: "¿Qué debo hacer con respecto a mi personalidad agresiva?" Comenzó a soñar despierto sobre la condición no deseada. Se vio a sí mismo perdonando a su padre, muerto hacía mucho tiempo. Se sacudió esta imagen. "¿Qué más?", preguntó. No hubo respuesta.

Peter no entendía por completo la "física" del perdón, pero sin embargo fue a su lugar favorito de relajación e invitó a su padre. "Se asemejaba a como era cuando yo era un niño", recordó Peter. "Lo perdoné por todos los malentendidos y pedí a su vez ser perdonado. Nos abrazamos."

Más tarde Peter volvió a su nivel de laboratorio y una vez más preguntó a sus consejeros qué más tenía que hacer. Entonces vino una respuesta: hacer un inventario de los puntos fuertes de su personalidad y programar más.

Peter no perdió el tiempo para seguir el consejo. Cuanto más escribía –palabras como "puntual", "honesto", "prolijo"–, más aspectos positivos de su personalidad venían a su mente. Luego entró en su nivel, con la lista en la mano y afirmó mentalmente: "Soy más consciente de los puntos fuertes de mi personalidad. A medida que aumenta esta conciencia, así lo hacen estos aspectos y adquiero más rasgos positivos. Cada día, en todo sentido, me convierto más en un ganador en lo que hago."

Lo último que supimos fue que Peter había llegado a ser el director de la firma.

Los rasgos negativos de la personalidad actúan como una fuente de problemas difíciles. Es como si este fuera un universo positivo y para tener éxito en él, tienes que tener el mismo enfoque positivo para tu vida.

Para programar la eliminación de los rasgos no deseados:

1. Identifica el rasgo negativo.
2. En alfa, pregunta la causa y deja que tu mente rastree en el pasado.
3. Afirma mentalmente en alfa: "Cancelo las sensaciones de (rasgo negativo)."
   "Estos son el resultado de (causa), que no es más importante para mí."
   "Por el contrario siento (lo opuesto)."

Algunos ejemplos de opuestos son odio-amor, frustración-satisfacción, insuficiencia-autoestima, abatimiento-entusiasmo e inseguridad-confianza.

Si la dificultad es más un patrón de conducta que un rasgo de personalidad, reformula lo anterior de acuerdo con eso. Luego usa esta afirmación en alfa para reforzar un cambio positivo:

"Estoy dispuesto a abandonar este (patrón de conducta). Ya no lo necesito más. Estoy libre para ser yo mismo. Esta nueva forma abre nuevos niveles de gozo para mí y para los que me rodean."

Cómo resolver graves problemas de salud

Nada de lo dicho en este libro sobre curaciones está dirigido a ser un sustituto de la ayuda profesional. Los graduados Silva simplemente usan alfa para ayudar a sus médicos a curarlos; no trabajan solos sin la supervisión de un profesional. Los médicos reciben con agrado esta asistencia del paciente. Es de común conocimiento que una estrecha relación entre médico y paciente no sólo es un factor en la exactitud del diagnóstico, sino también un catalizador que refuerza la eficacia de los medicamentos prescritos. Los médicos y los medicamentos que prescriben dependen para su éxito del poder de curación del paciente.

Con el Método Silva estás más en armonía con la fuente de vida –el poder creativo– de modo que la curación se acelera. Muchas veces un médico que trabajaba con un graduado Silva no ha podido creer... no hay signos de enfermedad; un tumor había disminuido o desaparecido; una operación ya no es necesaria.

¿Cuál es la prescripción para tales milagros? Lo lamento, no existe una fórmula que pueda ser volcada en una hoja de papel y entregada a un farmacéutico. Incluso el procedimiento mental que tiene resultados milagrosos para una persona no necesariamente tiene éxito para otra. Lo que una persona hace para corregir

mentalmente, digamos, un problema de espalda, no actúa como una prescripción tipo para todos los que tienen un problema de espalda similar. El común denominador para tales milagros, sin embargo, es la relajación armoniosa y la representación mental confiada de la corrección positiva y el cambio restaurador.

Cuando un médico ve una corrección inexplicable debido a la programación Silva, puede ser reacio a compartirlo con colegas. Es más fácil asumir que la condición no estaba correctamente diagnosticada en primer lugar, o que el paciente ahora está respondiendo a la medicación previa, o que ha sobrellevado una remisión no esperada.

Muchas historias de estos casos se comunican en nuestra publicación. Algunas veces están acompañadas por el testimonio de un médico acerca de la naturaleza drástica de la cura. Para los que están interesados en los resultados de curaciones con el Método Silva, recomendamos nuestro reciente libro *You the Healer* publicado por H. J. Kramer.

Ayuda para curarte a ti mismo y a otros

El procedimiento Silva básico para curarte o para ayudar a curar a otra persona de una enfermedad grave es así:

1. Entra en tu nivel de laboratorio, saluda a tus consejeros, y pronuncia una oración de bienvenida.
2. Colócate o coloca a la persona enferma en la pantalla de tu laboratorio y dirige tu atención al área del problema.
3. Realiza lo que venga a tu mente para corregir el problema: borra una mancha oscura, destruye un cálculo, reduce un tumor, cose una herida, alienta al sistema inmunológico, etcétera.
4. Ve que el problema ha desaparecido. Ve en su lugar un estado de perfecta salud.
5. Agradece a tus consejeros, pronuncia una oración de despedida con ellos y cuenta progresivamente.

Presento aquí el relato de primera mano de este método usado por uno de los graduados para curar un problema de espalda rebelde:

> Fui a ver al doctor P., un quiropracta, porque había tratado todo lo demás. En dos años, nada había ayudado.
>
> Los médicos sólo me pusieron en la cama o con muletas y me dieron drogas, y el problema continuaba: dolor en la cadera derecha, en el hombro derecho, dolores de cabeza, de cuello e insomnio.
>
> El doctor P. me sacó radiografías en agosto y encontró el deterioro de los discos L-5/5 y C-5/C-6, pérdida de la curva cervical, falta de alineación rotacional de las vértebras cervicales y curvatura de la espina torácica. O, en palabras sencillas, los discos de mi espina se estaban soldando, causando presión en los nervios y haciendo doler mi cadera.
>
> Después de dos meses de terapia, el doctor P. sugirió que asistiera al programa del

Método Silva de Control Mental. El había asistido hacía unos años, y pensaba que la ejercitación me ayudaría.

Bueno, ¡estaba en lo cierto! Un coordinador tenía algunas sugerencias realmente buenas sobre cómo visualizar una espalda sana. Entré en el nivel alfa y programé tres veces al día; comencé a sentirme mejor.

Hice el curso Silva en noviembre y en enero el doctor P. sugirió que hiciera nuevas radiografías de mi espalda, y ¡adivina qué! El disco que se estaba soldando estaba ahora perfecto, como debía ser.

Estoy durmiendo bien y mi problema está mejor.

Una carta de la historia del paciente por parte del doctor P. confirmó estos detalles. ¿Qué sucedió para que este problema de espalda se corrigiera? ¿Qué sucede cuando la mente imagina una corrección? Respuesta: el otro lado envía ayuda.

Según el doctor Richard Gerber, "Cuando la conciencia del paciente se compromete a asistir en cualquier tipo de terapia, como el uso de la visualización para reforzar un tratamiento, se producen inevitablemente efectos positivos que se amplifican.

Gerber cree que este uso de la mente desbloquea los centros de energía, eliminando las trabas que son la causa de desequilibrios psicoenergéticos y por lo tanto físicos.

Más y más médicos se están acercando al enfoque holístico; viendo al ser humano menos como un cuerpo físico cerrado y más como un complejo sistema de energías físicas, mentales, emocionales y espirituales.

Un bloqueo de energía, afirma Gerber, "puede

impedir el flujo de espíritu y de la conciencia superior del individuo hacia la vida conscientemente alerta".

El Método Silva revierte este proceso. Cuando "vemos" nuestro propio cuerpo o el cuerpo de un individuo en la pantalla de nuestro laboratorio, estamos viendo la energía del cuerpo. Nuestra conciencia superior realiza entonces correcciones en ese nivel, el nivel del espíritu. Las correcciones en ese nivel creativo se manifiestan automáticamente en el nivel de la creación, el cuerpo físico. Como arriba, abajo.

El Método Silva para permanecer saludable

El Método Silva es más que un procedimiento correctivo para ser usado sólo cuando hay problemas. Los graduados tienen el hábito de entrar en el nivel alfa diariamente. Sólo el estar en el nivel alfa los pone en armonía con su fuente creativa. Esto significa que es más probable que hagan lo que les surge naturalmente.

No estar en armonía conduce a una conducta antinatural; demasiado tiempo sentado, demasiada comida, demasiado estrés.

Estar en armonía significa ser atraído por los alimentos adecuados en las cantidades correctas y llevar una vida físicamente más activa, libre de estrés.

Con el primer signo de un desequilibrio físico, proponemos entrar en el nivel alfa tres veces al día durante quince minutos cada vez. Parte de ese tiempo debería ser usado para hacer correcciones en el laboratorio a través de la visualización y la imaginación. El

resto de ese período puede ser usado para meditación pasiva, simplemente estar allí. El nivel alfa es tanto preventivo como correctivo. ¿Por qué es tal panacea? La respuesta: ¿qué más podías esperar de la ayuda del otro lado sino la ayuda global del nivel alfa?

El otro lado no nos ayuda a crear problemas graves. Cada uno de nosotros puede atribuirse todo el mérito por nuestras dificultades. Somos expertos en eso. La imaginación es una facultad admirable con la que hemos sido bendecidos todos. Nos ha ayudado a crear este mundo. Cuanto más vívida es la imaginación, mayor es su potencial para crear cosas beneficiosas, y mayor es su potencial para causar serios problemas.

Para crear beneficios en lugar de problemas, la imaginación debe estar bajo control. Fuera de control, puede ser destructiva. Puede destruir los mismos beneficios que ha creado. Y, a causa de la profunda conexión entre la mente y el cuerpo, puede amenazar la vida física.

En el nivel alfa, tienes el control de tu mente. Eres capaz de poner tu imaginación a trabajar en metas positivas, creativas. Eres capaz de eliminar el miedo, la culpa, la pena, el estrés y otras causas de problemas graves. Nunca debes permanecer en situaciones que no te causen placer. Eres capaz de convertir tu porción del mundo en un paraíso.

12

TU ACTUAL ASOCIACIÓN CON EL OTRO LADO

Según lo veo yo, la historia de la venida de Cristo representa un nacimiento que debe tener lugar en cada uno de nosotros, lo que se conoce como "nacer de nuevo" a la dimensión espiritual. Es apropiado que celebremos este nacimiento en el tiempo más oscuro del año, cuando los días son más cortos, cuando el futuro promete días más largos, más cálidos y más brillantes. Pero los símbolos no importan, mientras la gente se dé cuenta de que hay una dimensión espiritual donde todas las cosas son posibles y mientras aprendan a usar esa dimensión.

¿Las religiones y los sistemas de creencias unen a la gente, o la dividen? Vemos que se producen guerras y que la gente se turba a causa de las creencias de

la gente sobre qué puede pasarnos en la próxima vida. Filosofías, religiones, sistemas de creencias no han impedido guerras y sufrimiento en este planeta. De hecho, a menudo los han provocado.

Me parece que todos los grandes maestros trataron de enseñar a sus seguidores cómo vivir una vida mejor aquí en la tierra. Buda enseñó el desapego como una forma de reducir la frustración y la lucha; Laotsé enseñó que debíamos dejarnos llevar por las fuerzas del universo y la vida en armonía; al comienzo de su ministerio, Mahoma trajo paz y reforma social a su pueblo, sólo después recurriendo a la fuerza.

Cada maestro fue único en lo que aportó a la humanidad. La mayoría, desde Moisés, dieron reglas para vivir mejor y, por supuesto, su ejemplo personal. Pero las reglas funcionaban sólo para unos pocos. Muchos todavía sufrían.

Lo que hizo que Cristo fuera único, en mi opinión, fue que El fue enviado para averiguar por qué las prácticas y las reglas enseñadas por otros maestros funcionaban para tan poca gente. Cristo fue un reparador, alguien que solucionaba problemas. El identificó el problema: la gente había tomado el camino de menor dificultad. Estaban disfrutando tanto de los placeres del mundo que habían perdido el equilibrio. Estaban usando lo físico pero no lo espiritual. En términos científicos modernos, estaban usando el hemisferio cerebral izquierdo, pero no el derecho, para pensar. Cuando vio cuál era el problema, Cristo enseñó un método para que la gente pudiera volverse nuevamente equilibrada y aprovechara todas sus capacidades, usando los dos hemisferios.

Cristo vino a traer luz, paz y amor al mundo. Deberíamos comprometernos para traer luz, paz y amor en todas las formas que podamos. Puedes ayudar: en primer lugar, entrando en el nivel alfa todos los días y

volviéndote pacífico; luego, programando paz en cada área conflictiva del planeta. Deberíamos usar una herencia espiritual –las enseñanzas de Cristo y otros grandes maestros– para unirnos y ayudar a que la humanidad se reúna en paz y cooperación en nuestro planeta.

Amor y luz

Muy a menudo hay separación en lugar de cooperación, hostilidad en lugar de paz. Enfrentado con la separación en su forma extrema, Cristo dijo, "Perdónalos, Padre, no saben lo que hacen."

Cristo nos enseñó que el perdón debía ser dado y recibido por cada injusticia. Ahora tú sabes cómo hacerlo en alfa. Una vez que hayas disuelto una situación difícil con el perdón mutuo, puedes transformar esa situación en una más aceptable.

Tú tienes acceso a dos poderosas fuerzas espirituales que trabajan instantáneamente para ti. Una es la luz, la otra es el amor.

No, no un destello, o la luz de un proyector, sino la luz de la conciencia. "Ve" esa luz. No tienes que entrar en alfa. Instantáneamente rodéate mentalmente con una luz blanca brillante. Automáticamente desencadenarás más alfa. La luz blanca actúa como protección. Si hay otra persona o cosa presente que es un problema, incluye esa persona o cosa en el círculo de luz blanca. Luz y amor van codo a codo. No puedes proyectar la luz blanca desde el miedo y la ansiedad. Puedes proyectar la luz blanca con amor y compasión.

P. J. estaba preocupada por un hombre joven.

Ella había salido con él a caminar por el campo, cuando de repente él se abalanzó sobre ella. Ella estaba indefensa; él comenzó a atacarla. Ella lo rodeó mentalmente con luz y amor. El joven dudó, retomó su actitud normal y la caminata terminó sin incidentes.

Tan poderosos son la luz y el amor que es bueno practicar tratando de irradiarlos como una forma de vida. A menudo combino proyectar luz y amor con la entonación de un mantra. Uso el mantra universal *om*. De hecho, guío a muchas de mis clases avanzadas a la entonación del *om* al terminar la sesión.

Om, pronunciado con una "o" prolongada y una "m" extendida, reverberante, es llamado el mantra universal no sólo porque es el mantra más comúnmente usado, sino también porque se cree que es la forma más cercana de imitación del sonido del universo, si es que el universo emite un sonido, al que las cuerdas vocales humanas pueden llegar.

Si el movimiento de las galaxias pudiera ser escuchado, si la rotación de los planetas emitiera un sonido, si pudieras oír la vibración de las moléculas de agua, sonaría como "o-o-o-m-m-m". Si esto es así, entonces todo debería vibrar con ese mantra. Y así sucede. Si alguien mantiene sus manos separadas, con las palmas hacia abajo, mientras entona este mantra, sentirá que sus palmas se estremecen.

Yo disfruto escuchando a la gente cantando. Concerté que mi hermano Juan recibiera lecciones, puesto que tenía realmente una buena voz. Juan perdió interés, de modo que recibí yo el resto de las lecciones. Me encantó. Mi maestro de canto dijo que era un barítono, pero otros dijeron que era un tenor.

Me alentaron para que fuera a la ciudad de México para tomar lecciones más avanzadas con un famoso maestro. Después de una de esas lecciones, en la que canté arias de *Aída, Tosca, Pagliacci* y *La Bohème*,

se anunció que el gobierno mexicano había autorizado al maestro para que me otorgara una beca de dos años para estudiar en Milán, Italia. Nunca fui. Sin embargo, fui bendecido. Reforcé mi voz y por lo tanto fui capaz de dar clases durante ocho horas diarias, 10 días seguidos.

¡Y deberías escuchar mi *om!*

Sé "afortunado" durante el resto de tu vida

En los años en que estuvimos investigando el Método Silva, la ciencia no había descubierto todavía las diferentes funciones de los hemisferios cerebrales derecho e izquierdo. Por lo tanto limitamos nuestra búsqueda de una conexión mental con la Inteligencia Superior a examinar las características de las frecuencias del cerebro. Encontramos que 10 ciclos –el centro del espectro de frecuencia del cerebro humano– eran lo más estable y energético. Pero quisimos más evidencias que confirmaran que este era el nivel para la mejor conexión con Dios, o nuestra fuente.

Tenía sentido presumir que, si estábamos haciendo lo correcto, seríamos premiados. Comenzaron a pasarnos cosas buenas inmediatamente. Comenzaron con un sentimiento de satisfacción, el tipo de sentimiento que tienes cuando un trabajo está bien hecho.

A medida que tomamos más y más buenas decisiones en la investigación y en el mundo de los negocios, los sentimientos de satisfacción se convirtieron en sentimientos de felicidad. Esos sentimientos de fe-

licidad tenían, en su centro, la convicción de que el otro lado estaba verdaderamente de nuestro lado.

Cuando aciertas más veces de las que te equivocas al hacer conjeturas o tomar decisiones en el mundo de los negocios, te llaman "afortunado". Pero ¿qué significa realmente decir que alguien es "una persona afortunada"? Pienso que una persona afortunada está inspirada por la divinidad, es profética, está conectada con Dios. Esa conexión es el hemisferio derecho –desconocido para nosotros hace 30 años, pero reconocido hoy como nuestro nexo con el lugar de donde venimos–, el mundo espiritual.

El mundo espiritual nos necesita para continuar con la creación. Este está lejos de ser un mundo perfecto. Cualquier persona "afortunada" que sigue resolviendo problemas y tomando decisiones que perfeccionan este mundo, y que usa la mayor parte de las ganancias materiales que obtiene de ese modo (tanto los beneficios del negocio como los personales) para promover esa actividad, continuará siendo afortunada.

Mientras sigas ayudando al otro lado a eliminar los obstáculos que impiden el progreso constructivo o causan la miseria humana, te vuelves más y más afortunado, más y más feliz.

Tres pasos para mantener la belleza de la vida

Jesús, el profeta, dijo: "Busca primero el reino y actúa según la justicia de Dios, y todo lo demás se te dará por añadidura."

El reino que menciona este profeta no era un reino al que se entra al morir, sino uno al que se entra aquí mismo en la tierra. Actuar según la justicia de Dios mientras estamos en la tierra es percibir creativa y positivamente. Luego los resultados son automáticos.

Al trasladar esto al Método Silva, obtenemos los tres simples pasos con los cuales tú ya estás bastante familiarizado:

1. Cierra los ojos y relaja el cuerpo y la mente.
2. Identifica el problema. Muévelo ligeramente hacia la izquierda y observa un factor correctivo trabajando.
3. Mueve la imagen nuevamente un poco hacia la izquierda y observa la solución alcanzada.

Cuando corriges problemas en el mundo espiritual, invisible, de la mente, los efectos aparecen en el mundo físico, visible, del cuerpo tan seguro como que el efecto sigue a la causa.

Imaginemos la situación perfecta: todos en este planeta han desarrollado las facultades de visualización e imaginación al máximo y han estado practicándolas durante dos mil años. Debido al refuerzo del factor espiritual, las relaciones entre familias, ciudades, condados, Estados y naciones vecinos son excelentes. Cuando se enfrentan con un problema difícil, familias, ciudades, condados, estados y naciones vecinos cooperan unos con otros hasta encontrar una solución.

Cuando este tipo de cooperación existe, el estrés, la ansiedad y la tensión se eliminan totalmente. El estrés, la ansiedad y la tensión son la causa de la debilidad del cuerpo humano.

Por lo tanto, con el refuerzo del factor espiritual,

no hay problemas que causen angustia, fatiga y ansiedad y debiliten el cuerpo humano. De esto resulta la perfecta salud. Los cuerpos humanos saludables que resisten más son capaces de trabajar más y mejor, ayudan a Dios con la creación y convierten al planeta en un paraíso. Una vez que la persona ha desarrollado la capacidad de usar la visualización y la imaginación y ha aprendido a funcionar con conciencia en el centro del espectro de la frecuencia cerebral donde el conocimiento consciente está en contacto con el mundo espiritual, invisible, de la mente, esa persona se vuelve un profeta humanitario, filantrópico y clarividente. Esa persona puedes ser tú.

Enfoca mejor el propósito de tu vida

Para funcionar de acuerdo con el propósito para el cual hemos sido creados –ayudar al Creador a corregir todas las anormalidades y problemas en este planeta– necesitamos funcionar con ambos lados del cerebro, el lado derecho recibiendo soluciones y el izquierdo poniéndolas en práctica. La persona que recibe inspiración pero no actúa de acuerdo con ella en el mundo físico no está cumpliendo con su propósito. La persona que actúa en el mundo físico sin inspiración creativa probablemente tampoco está cumpliendo con su propósito.

Presumiblemente, habrás activado tu hemisferio derecho cuando hayas alcanzado el final de este capítulo. Ahora estás más capacitado para alcanzar soluciones creativas. Pero ¿cómo las pones en práctica?

¿Las pintas sobre una tela? ¿Las transcribes en palabras de poesía o prosa? ¿Las esculpes en piedra? ¿Pones en práctica tu inspiración en tu trabajo actual, en un segundo empleo, en tu vida familiar o en tu vida social?

La Inteligencia Superior sabe. Puedes comunicarte con ella para obtener la respuesta. Con esa respuesta llega la calma para ti.

Trata el método siguiente para averiguar más sobre el propósito de tu vida:

1. Antes de dormir por la noche, entra en tu nivel alfa e instrúyete para "despertar en el mejor momento para descubrir más sobre mi propósito en la vida." Duérmete desde tu nivel alfa.
2. Cuando te despiertes por primera vez, nuevamente entra en tu nivel alfa y, con una cuenta extra de 10 a 1, en tu nivel de laboratorio. Saluda a tus consejeros y pronuncia una oración de bienvenida.
3. Pregunta: "¿Cuál es mi propósito divino en la tierra?" Luego comienza a pensar sobre lo que podrías estar haciendo y no haces ahora. Las ideas vendrán a ti. Vienen a través de tus consejeros y sabes de dónde las obtienen. Quizá sientes como si las estuvieras inventando. Es el sentimiento correcto. Repasa estas ideas para recordarlas más tarde.
4. Da las gracias a tus consejeros, pronuncia una oración de despedida y cuenta de 1 a 10 hasta llegar al nivel alfa, desde donde puedes volver a dormir.

Cómo completar la creación

En el presente, la compañía Silva Mind Control International, Inc., tiene aproximadamente 350 instructores en 73 países y territorios, y en 22 años de entrenamiento, hemos sido capaces de centrar a unos 8 millones de personas.

Necesitaríamos miles de nuevos instructores para ejercitar al resto de los habitantes de este planeta, y nos llevaría hasta pasado el año 2000.

Todo graduado y todo lector de este libro debería hacer lo que pueda para convertir a otros a la idea de centrar su pensamiento. Todo lo que hagas para alentar a otros a reconocer y desarrollar su factor espiritual puede conducir al centro.

Los que están cerca de o en el campo de la educación deberían alentar a los maestros a fomentar el imaginar en estado de relajación y suministrar ejercicios de relajación y de representación mental junto con las otras cosas que enseñan. Los padres deberían proveer ejercitación mental para centrar a los miembros de su familia. Todo esto es prioritario para la supervivencia de nuestro planeta. Todos necesitamos subirnos al carro triunfal para colaborar con la creación de nuestro mundo.

Cómo mantener el control

El mundo de la mente está siempre un paso delante del mundo de lo físico. El pensamiento llega primero. La materialización de ese pensamiento sigue.

Lo hace a través de su hemisferio derecho. El hemisferio se activa soñando despierto en estado de relajación. Ahora has aprendido una forma simple de duplicar este estado bajo tu control. Puedes entrar en alfa, activar tu hemisferio derecho, y poner tu cerebro en contacto con tu mente.

Tu otro lado te permite controlar tu vida. Le quita el control al cerebro, que de otra manera haría de tu vida una cacofonía de enfermedades, limitaciones, dificultades y conflictos no deseados. Mira a tu alrededor, lee los diarios, visita las cortes, las prisiones y los hospitales; todos productos de un mundo controlado por el cerebro dominado por el hemisferio izquierdo y por eso no totalmente conectado con la mente.

Con el control del otro lado, eres capaz de elevarte por encima del dolor y el sufrimiento del mundo del cerebro izquierdo. Lo que llamamos inteligencia humana es realmente una inteligencia superhumana. Puede parecer que está en este lado, pero se extiende al otro lado. Está tanto en el mundo físico como en el espiritual. Es lo que la gente religiosa quiere decir cuando hablan de alma o espíritu. Es lo que los psicólogos llaman psiquis. Es lo que los metafísicos quieren decir cuando hablan de conciencia.

Cuando pensamos –con el conector alfa activado– comienza el proceso creativo. Cuando actuamos de acuerdo con esos pensamientos, el proceso creativo se manifiesta.

Mientras puedes controlar tus pensamientos, con ambos hemisferios en el nivel alfa, puedes controlar tu vida. Puedes programar que sucedan determinadas cosas.

Puedes programar la materia inanimada.

Elsie M. usó la Técnica del Vaso de Agua para encontrar un compañero. Pronto estaba felizmente casada.

Puedes programar plantas.

Pat M. animó a sus brotes con amor y consiguió que crecieran tres veces más rápido que un grupo de referencia.

Puedes programar animales.

Alvin S. "habló" con las hormigas que habían comenzado a invadir su cocina y se alejaron.

Puedes programar a seres humanos.

Jean W. usó la comunicación subjetiva para que su hijo que había abandonado el hogar telefoneara y luego regresara.

Puedes incluso hacer cosas más importantes con tu pensamiento en alfa. Puedes controlar tu vida.

Usa tu nivel alfa todos los días, y te beneficiarás con ambos mundos, el espiritual y el físico. Serás capaz de influir sobre el mundo físico desde el espiritual y viceversa.

La llave a la oración eficaz

Mira a ese hombre. Está sentado en un banco del parque, con los ojos bien abiertos y los labios moviéndose en una oración. No tiene trabajo, tiene hambre, está desesperado. Su familia se está destruyendo. Está al borde de un ataque de nervios. Su vida está fuera de control.

¿Sus oraciones lo ayudaran? Quizá. Pero su angustia es separación, y cuando estás separado estás menos conectado con el destinatario de tu oración.

¿Qué pasa con ese hombre? Está relajado; los ojos cerrados, está orando por la paz en el mundo así

como también por la paz dentro de sí mismo y en su familia. Lo ve "sucediendo".

¿Sus oraciones lo ayudarán? No hay "quizás" al respecto.

Nada en este libro desecha la oración. De hecho, este libro pide que tu vida se convierta en una oración continua.

Y cuando estás centrado en tu pensamiento, con ambos hemisferios en posición "abierta", eso es exactamente lo que tu pensmiento es, una oración.

Si has completado tus 20 días de entrenamiento con este libro, o tus 4 días de entrenamiento con la ayuda de un coordinador Silva, estás centrado. Estás preparado para comenzar una nueva y controlada vida.

Comienza hoy.

Algunas personas quieren esperar hasta que piensan que son perfectas antes de estar dispuestas a cumplir su misión. Es un error. Si fueras perfecta, no estarías en esta aula de clase llamada tierra; este es nuestro terreno de entrenamiento. Es importante aprender todo lo que puedes mientras estás aquí. Y es importante amar y expresar tu amor a los otros humanos en este planeta. Como dije muchas veces anteriormente, aprender cómo interactuar mejor en las relaciones con otros humanos es una lección prioritaria.

Tenemos una opción acerca de nuestras relaciones con otros. Podemos competir, o podemos cooperar. En todo el mundo, muchas personas están compitiendo, a menudo con armas y bombas. Es importante que cambiemos eso y ayudemos a traer paz a nuestro planeta.

Ruega por la paz. Programa la paz. Vive en paz.

Acción igual éxito

Mucha gente se frustra a causa del miedo al fracaso: no actúan, por lo tanto nunca saben que podrían haber tenido éxito.

Toda tu preparación en el Método Silva significará poco si no la llevas a la acción. Se ha dicho que la fe sin obras es fe muerta. Para empezar, nunca sabrás si tomaste las decisiones correctas a menos que las examines; el examen de observar los resultados.

Mientras estemos aprendiendo, cometeremos "errores". Lo que parece un error puede ser simplemente una experiencia de aprendizaje-guía para que tomemos el curso de acción correcto.

Sabemos que no podemos ayudar a crear un mundo mejor con la inacción, sino sólo a través de la acción. Se nos ha dado el don de crear, crear nuevas ideas y trasladarlas al mundo físico.

Cuando estamos en el nivel alfa, somos capaces de ir hacia adelante y hacia atrás en el tiempo. Eso se llama ser eterno. Somos capaces de proyectar nuestra inteligencia infinitamente. Podemos cambiar condiciones anormales o no deseadas, somos omnipotentes.

Eternos, infinitos, omniscientes, omnipotentes. Sí, nos parecemos a nuestro Creador. Somos divinos.

Reclama tu divinidad. Sigue tu guía. Toma decisiones y actúa.

Tienes un apoyo invisible.

El otro lado y este lado están del mismo lado.